CONTACTO CERO

GABRIEL ARANA

Contacto Cero
Cómo superar a tu Ex

Gabriel Arana

Registro de propiedad intelectual
ISBN: 9798862207309
Santa Cruz – Bolivia
Septiembre 2023
Primera edición.

Dedicatoria:

A todas las personas que sufren de dependencia emocional y luchan por salir de allí.

Índice

INTRODUCCIÓN

Allá por el 2008, me encontraba postrado en mi cama, llorando como un niño desesperado. Apenas podía respirar, sufría ataques de ansiedad y ya habían transcurrido tres días sin que fuera a mi oficina a trabajar. El motivo de esta desolación era mi novia de aquel entonces, quien me había sido infiel, y yo no podía lidiar con la traición y la ruptura.

Siempre recuerdo ese momento como una experiencia traumática, resultado de mi dependencia emocional o adicción hacia esa mujer. No soportaba la idea de la infidelidad, ni tampoco la de perderla, lo cual me generaba una angustia inimaginable. Fue durante esos días que descubrí el libro "Mi ex novia: Cómo actuar después de una ruptura, cómo recuperarla, cómo recuperarnos", del autor argentino Fabio Fusaro. En ese libro me topé por primera vez con el concepto del "contacto cero", el cual decidí poner en práctica. Sorprendentemente, esta estrategia funcionó a la perfección para superar esa ruptura.

Desde ese punto en adelante, he recurrido en varias ocasiones al "contacto cero" para alejarme de relaciones tóxicas o situaciones que no me convenían. El "contacto cero" no se limita únicamente a bloquear a alguien de tus llamadas o mensajes, sino que representa una forma de abordar un problema que está afectándote profundamente. En el contexto de las rupturas sentimentales, el "contacto cero" se ha revelado como la estrategia más efectiva para superar esta situación de manera definitiva.

En el año 2012, publiqué mi primer libro y bestseller titulado "Triste con él, triste sin él – Cómo salir de una relación tormentosa", donde dediqué algunas páginas a abordar este tema. Con el paso de los años, me he enfocado exclusivamente en la temática de superar rupturas, y puedo afirmar con humildad que me he convertido en un experto en el tema. Espero poder demostrarlo a lo largo de este libro.

Alejarte de quien te hace daño es necesario. El "contacto cero" marca el inicio de un proceso de sanación y superación personal. Al dejar de estar al tanto de lo que ocurre en la vida de esa persona, al no ser bombardeado constantemente por sus acciones o palabras, todo aquello que te afectaba empieza a enfriarse. El dolor, la ira e incluso el rencor que llevabas contigo hacia esa persona comienzan a desvanecerse. Si desconoces por completo lo que sucede en la vida de tu expareja, te ves obligado a enfocarte en ti mismo y en nadie más.

El "contacto cero" te lleva hacia la paz mental. Te permite decir adiós al dolor y la nostalgia que cargabas. Aceptas que no volverás al ciclo de toxicidad en el que estabas atrapado.

Esta estrategia te devuelve la libertad. Eres libre de hacer lo que desees, de explorar tus pasiones, de ser auténtico. La libertad recuperada es como una segunda oportunidad en la vida, un chance para empezar de nuevo, recuperar amistades, retomar pasatiempos, mejorar tu apariencia y realizar cambios físicos, entre otras cosas. Esta es una oportunidad que debes aprovechar al máximo.

Aplicar el "contacto cero" se trata de reprogramar tu mente, de recordar por qué decidiste poner fin a esa relación, de enfrentar la realidad en lugar de quedarte atrapado en los recuerdos hermosos que, irónicamente, funcionan como trampas. El "contacto cero" se convierte en un aliado esencial en el proceso de sanación.

Si actualmente estás asistiendo a terapia y te resulta difícil el proceso de superar a tu ex, si sientes nostalgia y no puedes dejar de pensar en esa persona, este libro puede convertirse en una herramienta valiosa para acompañar tu terapia. El hecho de buscar ayuda o contenido como este demuestra que eres consciente de que enfrentas un problema.

Si te comprometes a seguir los consejos que encuentres en este libro al pie de la letra, puedo asegurarte de que, después de la primera semana de aplicar "contacto cero", notarás un cambio significativo en tu vida. Sin embargo, debo advertirte que no será un proceso sencillo. Algunos días tendrás bajones y podrías dudar de tu decisión. No obstante, es fundamental que mantengas tu determinación de dejar el

pasado atrás de una vez por todas.

Superar una ruptura no es una tarea sencilla. Muchas personas que han tomado sesiones de coaching conmigo se comunican en pocos días diciendo: "Gabriel, no puedo aplicar el contacto cero". Mi respuesta siempre es la misma: "No estás listo para superar a tu ex".

Si has llegado al punto en el que te das cuenta de que esa persona ya no te ama y no quieres seguir sufriendo en esa relación, si has decidido alejarte para siempre, entonces el "contacto cero" no es un castigo, sino una vía de sanación y liberación.

Es por eso que antes de continuar, quiero plantearte una pregunta que debes responder con total sinceridad: ¿Estás realmente preparado o preparada para dejar ir a tu ex? A partir de este momento, no volverás a estar con esa persona, no volverás a tener comunicación con esa persona; habrá desaparecido de tu vida para siempre. ¿Estás verdaderamente listo o lista para enfrentar esta realidad?

Si tu respuesta sincera es "no", te recomiendo cerrar este libro y guardarlo hasta que tengas el valor necesario para hacerlo. Por otro lado, si tu respuesta es un firme "sí", entonces sigamos adelante en este viaje de sanación.

El concepto del contacto cero ha ganado relevancia en el ámbito de las relaciones y especialmente en el contexto de las rupturas amorosas. Pero ¿será realmente efectivo y adecuado para todas las situaciones? ¿Puede utilizarse para superar o recuperar a un ex?

Si escribes “contacto cero” en el buscador de Google o de cualquier red social te encontrarás con mucha información para “recuperar a tu ex” y para “superar a tu ex”, gracias a los creadores de contenido que no tienen claro el propósito y uso del contacto cero, confunden el contacto cero con la indiferencia. Es por eso que, algunos charlatanes que enseñan sobre "cómo recuperar a tu ex" promueven la estrategia de ignorar a la otra persona para captar su atención y lo llaman "contacto cero".

Muchos creen que simplemente dejar de hablarle, enviar mensajes o buscar a alguien es suficiente para implementar el contacto cero. Sin embargo, el contacto cero debe ser más riguroso y completo, sin permitir ninguna forma de comunicación de entrada o salida.

Un “contacto cero total”, no solo implica bloquear completamente de redes sociales o medios de comunicación, sino también evitar cualquier situación de contacto físico. Además, es fundamental evitar hablar de esa persona, ya que mencionarla puede mantenerla viva en tu mente y prolongar el proceso de sanación. La parte más desafiante de este proceso es resistir la tentación de pensar en ella. Los pensamientos pueden ser persistentes y dolorosos, pero más adelante te presentaré algunas técnicas que te ayudarán a ganarle a tu mente en este proceso de sanación.

Te repito que, ignorar o aplicar indiferencia no es contacto cero. Si tu objetivo es captar la atención de tu ex y lograr que regrese a tu lado, la estrategia de ignorarlo puede resultar efectiva, con considerables probabilidades de que busque restablecer el contacto contigo. Si tu ex te envía mensajes o te llama, y tú optas por no responder, es posible

que comience a sentir que está perdiéndote para siempre. Esta situación podría herir su ego y aumentar las posibilidades de que te busque de nuevo. Al quitarle la "seguridad" que tenía sobre ti, despiertas su interés nuevamente. Pero ¿para qué regresar con alguien que no te valoró cuando te tuvo?

Además, es importante entender la diferencia entre el contacto cero y la simple distancia. Si verdaderamente quieres dejar a tu ex en el pasado, debes aplicar el contacto cero en todas las formas posibles. Esto incluye evitar lugares que frecuentaba tu ex pareja, bloquearle en todas las formas de comunicación (como mensajes de WhatsApp y llamadas) y también alejarte de personas que puedan vincularte nuevamente con ella, como amigos chismosos o personas que le siguen en redes sociales.

La indiferencia puede ser una buena opción para captar su atención, herir su ego y hacerle sentir que te está perdiendo, lo que podría llevar a que te busque nuevamente. Sin embargo, si quieres superar a tu ex pero no le bloqueas, de seguro seguirás recibiendo y leyendo sus mensajes, sabrá que todavía estás ahí, lo que puede hacer que persista y tenga paciencia hasta que finalmente después de algunos días, es probable que te rindas y termines respondiendo a sus mensajes y llamadas. En ese punto, tu ex puede mostrar un cambio notable en su comportamiento, lo que te hará creer que está verdaderamente interesado en ti. Sin embargo, este cambio puede deberse más a su ego y a la sensación de recuperarte que a un amor genuino.

La mala noticia es que aplicar indiferencia e ignorar a tu ex puede hacer que te busque, pero no garantiza que te respete y te ame. Cuando alguien te ha herido, no te valora o no te ama, no existe un método milagroso para hacer que esa persona cambie sus sentimientos solo porque la ignores.

Un ex puede volver a buscarte por diversas razones, ya sea debido a que tu indiferencia le pega en su ego, necesidades económicas, sexo, compañía, favores, alguien le rompió el corazón y no quiere sentirse solo o porque tú eres la única persona que siempre está ahí disponible.

¿Por qué tu ex no podría volver a buscarte por amor? ¿La indiferencia

no podría hacer que reaccione y se dé cuenta de tu valor? Es cierto que los seres humanos a menudo valoramos lo que tenemos, sólo cuando lo perdemos, pero en el amor y las relaciones, hay algo claro: quien te ama no te miente, quien te ama no te hace daño y quien te ama no se aleja de ti. Quien te ama no necesita perderte para darse cuenta de que te amaba.

Si deseas superar la ruptura o superar a tu ex de forma definitiva, implementar el contacto cero puede ser una forma efectiva de cerrar todos los medios de contacto que tu ex pueda tener contigo. Todo esto te permitirá encontrar la paz.

En resumen, el contacto cero no es una estrategia para recuperar a un ex, sino para sanar y avanzar. Gracias a la distancia que pusiste y con el pasar del tiempo, lograrás encontrar la paz y avanzar en tu proceso de sanación.

Aplicar el contacto cero es una decisión difícil que requiere determinación, valor y coraje. El momento que decidas sacar a esa persona de tu vida para siempre, ya no hay retorno. Ha llegado la hora de dejar de sufrir y seguir adelante.

ETAPAS DESPUÉS DE LA RUPTURA

El duelo amoroso, duelo por una ruptura o duelo sentimental, es un proceso emocional y psicológico que las personas experimentan después de la pérdida de una relación amorosa significativa. Se refiere al conjunto de reacciones emocionales que pasa una persona por el fin de la relación, una separación o divorcio. Este proceso de duelo es similar en muchos aspectos al duelo experimentado después de la pérdida de un ser amado por la muerte.

Cabe notar que todas las personas viven su duelo de diferente manera, sintiendo una negación por el fin de la relación, ira y enojo, depresión y finalmente una aceptación.

El duelo amoroso es un proceso individual y único, algunas personas pueden pasar más tiempo en una etapa específica, mientras que otras pueden superar más rápido.

Desde mi perspectiva, y empleando un enfoque lógico y realista, creo que el duelo amoroso no debe existir si tu pareja te hacía daño, si esa persona te mentía, te engañaba, se aprovechaba de ti… Ya que, al terminar esa relación, deberías de preguntarte ¿qué perdiste?

El “duelo” está relacionado con la perdida, la sensación de un vacío por la ausencia del ser amado. Pero si volvemos a utilizar la lógica, ¿cómo puedes amar a alguien que te hace daño?, no existe el vacío ni la perdida, lo que estás viviendo es una liberación. Y este proceso no debería de afrontarse desde la posición de una víctima, es por eso que muchas personas tardan meses o años en superar una ruptura, siguen viviendo el duelo, no pueden llenar el supuesto vacío, cuando en realidad lo mejor que les pudo pasar fue terminar esa relación tóxica que tenían.

Me encantaría que te tomes un tiempo para reflexionar esto, ¿en realidad perdiste a alguien valioso? ¿tu vida era mejor con esa persona? ¿realmente te sentías amado en esa relación?

Hazte preguntas similares y te darás cuenta que la respuesta siempre

es NO, entonces si no hay perdida, no hay duelo amoroso.

Inclusive si tú sientes que necesitas a esa persona y te acaba de dejar por alguien más, la respuesta siempre será que “no te eligió, no te amaba”, no puedes extrañar ni amar a alguien que no te corresponde, eso no es amor, es dependencia emocional, es una obsesión o una adicción.

Si estás atravesando esta etapa después de la ruptura, trata de evitar decir que estás pasando un “duelo amoroso”, porque sería darle importancia a una relación que no fue de amor verdadero.

También recuerda que es normal sentir una variedad de emociones y que el tiempo te ayudará a sanar y avanzar. Aplicar el contacto cero a tu ex es una forma de demostrarte a ti mismo que no has perdido nada, no existe el duelo amoroso porque tú decidiste bloquearle de todos lados, tú decidiste hacerle desaparecer de tu vida y de tu mente. Esto se debe a que te valoras lo suficiente como para no seguir perdiendo el tiempo junto a alguien que no te merecía.

Si acabas de terminar una relación donde te fallaron y no te valoraron, no habrá ningún duelo amoroso, pero si pasarás por algunas etapas después de la ruptura. Este es un proceso que puede variar de acuerdo a cada persona.

Primera etapa, la negación y nostalgia.

En la primera etapa, estás experimentando la negación y la nostalgia. La ruptura de una relación amorosa puede desencadenar una serie de emociones complejas y difíciles de manejar, especialmente en este momento inicial, cuando estás luchando por aceptar la separación y te sientes abrumado por el poderoso sentimiento de nostalgia que te acompaña.

Una ruptura amorosa puede tener un impacto significativo en tu vida, es normal que sientas incredulidad y negación de la realidad. Si sientes que te dejaron, puedes estar lleno de emociones, como la nostalgia, la tristeza y la ira. La negación es una respuesta natural ante la pérdida de algo tan valioso como una relación íntima, ya que aceptar la realidad puede resultar abrumador y doloroso.

Uno de los aspectos más desafiantes de esta primera etapa es tu resistencia a aceptar la realidad de la separación. Esta resistencia puede manifestarse de diversas formas, como buscar respuestas y justificaciones para la ruptura, o mantener la esperanza constante de que la relación se restablecerá. Tú estás luchando por encontrar una forma de recuperar lo que has perdido, incluso cuando los hechos apunten en dirección contraria. La negación de la ruptura puede prolongar innecesariamente tu proceso de sanación y dificultar la adaptación a la nueva situación.

La nostalgia es un sentimiento poderoso que puede influenciarte significativamente después de una ruptura amorosa. La nostalgia es la añoranza de momentos y experiencias compartidos con tu ex pareja, y puede desencadenarse por lugares, canciones, objetos y recuerdos que evocan el pasado. En esta primera etapa después de la ruptura, puedes sentir una intensa necesidad de revivir esos momentos y escapar de la realidad presente, todo esto puede llevarte a la negación de la ruptura, ya que puedes creer que volver al pasado es posible. Esta contradicción interna puede generar una lucha emocional constante, alimentando la negación y dificultando la adaptación a la nueva situación. Superar la nostalgia requiere tiempo, paciencia y la disposición de enfrentar las emociones dolorosas asociadas con la ruptura.

Aceptar una ruptura amorosa puede ser difícil, pero al aplicar el contacto cero y ocupar tu mente en otras actividades, solo será cuestión de tiempo hasta que entiendas que lo que estás viviendo es algo bueno. Al hacerlo, estás cerrando un ciclo y avanzando en tu proceso de sanación.

Segunda etapa, aceptación y molestia.

Las rupturas amorosas representan un desafío emocional significativo en tu vida. Después de la fase inicial de negación y nostalgia, llega un momento en que comienzas a aceptar la separación y a reflexionar sobre la relación pasada. En esta segunda etapa, estás en un período de liberación emocional y evaluación de la relación en su totalidad.

Después de pasar por la confusión inicial y la lucha por aceptar la ruptura, llega un momento en que comienzas a asimilar la realidad de la separación. Esta etapa de aceptación no implica necesariamente que todos los sentimientos dolorosos hayan desaparecido por completo, pero sí indica un avance en tu proceso de sanación. Comienzas a comprender que la relación ha llegado a su fin y que es necesario seguir adelante.

A medida que avanzas en esta segunda etapa, puedes experimentar un sentimiento de molestia hacia las dificultades que enfrentaste en la relación. Ahora que la intensidad emocional ha disminuido, es posible que comiences a reflexionar sobre los momentos de conflicto, sacrificio y frustración que experimentaste. Esta reflexión puede llevar a cuestionar por qué permitiste soportar ciertas situaciones y a cambio de qué. La molestia es un sentimiento válido y natural en este proceso, ya que representa un reconocimiento de tu propia valía y la búsqueda de relaciones más saludables en el futuro.

La segunda etapa tras una ruptura amorosa también puede ser un momento de empoderamiento personal. Al dejar atrás la dinámica de pareja, creas espacio para explorar intereses personales, metas y aspiraciones individuales. Este período de autodescubrimiento puede ser liberador, ya que te das cuenta de que mereces una vida plena y enriquecedora.

Una característica clave de esta etapa es la desconexión emocional gradual de tu ex pareja. Comienzas a ver a tu ex desde una perspectiva más objetiva y menos emocionalmente cargada. La necesidad de regresar a la relación disminuye, ya que reconoces que la separación fue necesaria para tu propio crecimiento y bienestar. Esta desconexión es un paso crucial para avanzar y abrirte a nuevas posibilidades.

A medida que reflexionas sobre la relación pasada y las dificultades que enfrentaste, el perdón y la autocompasión emergen como elementos cruciales en el proceso de sanación. Perdonarte a ti mismo por las decisiones tomadas y las situaciones toleradas es esencial para liberar cualquier culpa o arrepentimiento. Al mismo tiempo, practicar la autocompasión te permite abordar los sentimientos de molestia de

manera saludable, reconociendo que merecías una relación en la que te sintieras valorado y respetado.

La segunda etapa tras una ruptura amorosa representa un período de rechazo, la molestia hacia las dificultades enfrentadas en la relación pasada se convierte en un motor para el empoderamiento y el reconocimiento de tu propia valía.

Tercera etapa, superación total.

Ahora estás en la tercera etapa, la superación total. Las rupturas amorosas pueden ser un camino emocionalmente desafiante que te lleva a una montaña rusa de sentimientos y cambios internos. A medida que el tiempo avanza y las etapas iniciales de negación y nostalgia ceden ante la aceptación y la liberación emocional, estás abriendo camino a esta fase.

En esta fase, has alcanzado un estado en el que ya no sientes un apego emocional hacia tu ex pareja. Has avanzado en tu proceso de sanación y has llegado al punto en el que puedes hablar del tema con relativa tranquilidad porque "ya no te importa". Esta indiferencia no es un signo de insensibilidad, sino más bien una señal de que has avanzado en tu proceso de sanación y has comenzado a priorizar tu bienestar emocional.

Alcanzar esta tercera etapa te brinda un sentido renovado de libertad emocional. La necesidad de revivir momentos pasados o la preocupación por lo que tu ex piense o sienta se desvanecen. Te liberaste de las cadenas emocionales que te ataron a la relación anterior y puedes centrarte en tu propio crecimiento, felicidad y bienestar. Esta libertad te permite una mayor apertura hacia nuevas experiencias y relaciones.

Una característica distintiva de esta etapa es tu capacidad de hablar del tema de la ruptura con tranquilidad y distancia emocional. Ya no hay un torbellino de sentimientos abrumadores asociados con la mención de tu ex pareja. Puedes compartir tu experiencia y reflexiones sin que esto desencadene una respuesta emocional intensa.

Este paso indica un grado saludable de separación emocional y una madurez emocional en tu proceso de sanación.

Esta tercera etapa también implica un cambio en tu perspectiva temporal. Mientras que en las etapas anteriores pudiste haber estado atrapado en el pasado o preocupado por el futuro, ahora te centras más en el presente. Esta atención plena hacia el momento actual te permite una mayor conexión con las experiencias y las personas que te rodean. Tus planes y metas para el futuro se vuelven más relevantes, y te das cuenta de que tu vida es un lienzo en blanco en el que puedes pintar nuevas historias.

En esta tercera etapa, puedes mirar hacia atrás y reconocer cuánto has evolucionado desde el inicio del proceso. Los desafíos enfrentados y las lecciones aprendidas han contribuido a una mayor comprensión de ti mismo y de lo que buscas en una relación. Tu autoestima se fortalece a medida que te das cuenta de tu propia resiliencia y capacidad para enfrentar adversidades.

Una vez que el contacto cero hacia tu ex pareja se ha establecido y la sanación emocional ha progresado, se abre un mundo de nuevas oportunidades. Estás listo para explorar relaciones y experiencias que se alineen con tu crecimiento y tus objetivos personales. Esta tercera etapa marca el comienzo de una etapa de vida en la que puedes enfrentar el futuro con una mente abierta y un corazón curado.

POR QUÉ NO DEBERÍAS VOLVER CON TU EX

Tenías una relación maravillosa, pero de pronto algo cambió, tu pareja se alejó o terminaron mal... Han pasado unos días y quieres hablar con él o con ella, extrañas su voz, quieres saber cómo está, quieres saber si es feliz, quizás te extraña... Todavía no has superado la ruptura, sigues enamorado y es por eso que sientes esa necesidad de saber de él o de ella. Una ruptura amorosa es un proceso difícil de superar y es normal que estés buscando una forma de recibir información de tu ex o de contactarle, así que en este capítulo te daré algunas razones poderosas que te ayudarán a empoderarte y poder aceptar el fin de la relación.

Hay una razón o motivo para el fin de la relación.

Es crucial que reflexiones detenidamente y aceptes que existen motivos claros para que tu relación haya llegado a su fin. Cuando una relación termina, generalmente es porque algo no estaba funcionando adecuadamente, y regresar a la misma dinámica no es la solución. Aunque en ocasiones tengas la tentación de darle una segunda oportunidad a tu relación, debes entender que las personas no cambian drásticamente en poco tiempo. Las relaciones generalmente se rompen debido a problemas que han existido durante un tiempo. Si bien es posible que tanto tú como tu ex estén dispuestos a hacer cambios temporales después de una ruptura para recuperar la relación, es poco probable que estos cambios sean sostenibles a largo plazo.

Si decides volver con tu ex, es probable que te encuentres nuevamente enfrentando los mismos problemas y dificultades que llevaron al rompimiento inicial, lo que, en última instancia, solo alargará tu sufrimiento.

Cosas que no quisieras saber.

Cuando decides ponerte en contacto con tu ex después de un tiempo,

corres el riesgo de descubrir información que preferirías no conocer. Imagina esta situación: tras dos semanas de separación, decides enviarle un mensaje y tu ex te responde con un impactante "Perdón, ya no podemos hablar porque estoy saliendo con alguien más...". Este tipo de respuesta y rechazo puede ser profundamente doloroso y desconcertante. Lo que es aún más desafiante es cuando tu ex opta por no revelarte su nueva relación y, en su lugar, comienza a evitarte. Incluso podría mostrarse receptivo en un principio, pero luego cancelar cualquier tipo de comunicación.

A medida que persistes en intentar mantener el contacto con alguien que claramente ha seguido adelante, solo te infliges más daño a ti mismo. Descubrir que esa persona ha comenzado una nueva relación puede ser una experiencia devastadora que te haga revivir el dolor de la ruptura.

Por eso, es fundamental que, si tu relación ha llegado a su fin, aceptes que esa persona forma parte de tu pasado. Mantener la distancia en estas circunstancias es esencial en este proceso de sanación, aunque la curiosidad y el deseo de saber más sobre la vida de tu ex pueden ser naturales, recuerda que priorizar tu propio bienestar y permitirte avanzar es fundamental.

Darle demasiada importancia.

Cuando decides ponerte en contacto con esa persona, puedes dar a entender que aún no has superado por completo la relación y que tus sentimientos siguen presentes. Esto, a su vez, podría interpretarse como una oportunidad para tu ex, una ventana para aprovecharse de tu desesperación.

Es posible que tu ex vea en esta situación la posibilidad de tenerte a su disposición cuando lo desee, seguir utilizándote o incluso pedirte favores. En resumen, puede hacer lo que desee contigo, ya que sabe que aún sientes su falta. Las personas manipuladoras y egoístas rara vez dejan pasar una oportunidad como esta. Un simple mensaje como "Hola, ¿cómo estás? Espero que estés bien" puede ser interpretado por tu ex como una señal de que no has superado su ausencia y que estás

dispuesto a hacer lo que sea necesario para mantener algún tipo de conexión.

Aunque en un principio puedas pensar que estás haciendo lo correcto al escribirle, en realidad estás poniendo en juego tu propia dignidad y bienestar emocional. Si esa persona desea aprovecharse de ti, lo hará sin sentir ningún remordimiento. Por tanto, para evitar caer en esta situación y proteger tu autoestima y salud emocional, es aconsejable no correr el riesgo de contactar a tu ex y, de este modo, no demostrar desesperación. Mantener una distancia saludable es fundamental para tu propio proceso de sanación y crecimiento emocional.

El rechazo duele.

Imagina que decides enviar un mensaje a tu ex y, al hacerlo, te das cuenta de que te ha bloqueado de WhatsApp y otras redes sociales ¿Cómo te sentirías en ese momento? Sin duda, experimentarías un profundo sentimiento de rechazo, una herida que podría afectar seriamente tu autoestima y bienestar emocional.

Este tipo de rechazo puede desencadenar una serie de preguntas: ¿Qué pasó? ¿Por qué me bloqueó? ¿Qué hice mal? ¿Estará bien? El dolor y la confusión pueden ser abrumadores, y es probable que te encuentres justificándote a ti mismo para intentar buscar una explicación o contacto.

Es por esta razón que la cuarta razón para evitar buscar a tu ex es el riesgo de experimentar el dolor del rechazo. Este sentimiento puede convertirse en una obsesión que dificultaría aún más el proceso de superar la ruptura. Debes evitar situaciones que puedan dañar aún más tu confianza en ti mismo, obsesionarte con el porqué de su bloqueo puede mantenerte atrapado en el pasado, impidiendo que avances hacia un futuro más saludable y feliz.

Ser amigos es una mala opción.

Muchas personas desean mantener una amistad con sus ex parejas, lo cual es un deseo válido en muchas situaciones. Sin embargo, por lo

general, esta dinámica se logra después de un tiempo considerable, cuando ambas partes han tenido la oportunidad de superar la relación y ya no existe una atracción romántica de por medio. Si la ruptura de tu relación ocurrió hace tan solo unas semanas o meses, y no has tenido la experiencia de establecer una nueva relación o no has sentido un deseo genuino de iniciar una, entonces buscar una amistad con tu ex en este momento podría no ser la opción más adecuada. Ser amigo de un ex cuando todavía albergas sentimientos o estás enamorado de esa persona puede resultar sumamente complicado. Podría poner en riesgo tus propias emociones y bienestar emocional. Es importante recordar que las relaciones terminan por una razón, y aunque la idea de la amistad puede ser atractiva, es esencial evaluar si estás verdaderamente listo para establecer ese tipo de conexión sin que ello afecte negativamente tu proceso de superar la ruptura.

Además, nunca podrás ser un amigo verdadero de tu ex. Puedes mantener el contacto con esa persona, pero ¿cuál sería el propósito de convertirlo en un amigo o amiga? Es mejor no engañarte ni buscar una forma de seguir en contacto con tu ex, ya que, en el fondo, quizás albergas alguna esperanza de retomar la relación, lo que equivaldría a dar un paso atrás en tu proceso de recuperación y crecimiento personal.

Prolongar el proceso de sanación.

Algunas personas sostienen que el proceso de superar una ruptura puede extenderse durante meses o incluso años. Sin embargo, esta percepción puede ser engañosa, ya que la duración de la recuperación después de una ruptura depende en gran medida de la persona involucrada. Si te propones superar una relación en una o dos semanas, es una meta que puedes lograr. No obstante, es posible que, en tu caso, hayan pasado meses o incluso años desde la ruptura, y aún te encuentres pensando en tu ex de manera constante.

Día tras día, experimentas la tentación de contactar a tu ex, lo que puede convertirse en un castigo emocional continuo. Eventualmente, llega el momento en que no puedes resistir más y decides comunicarte

con esa persona, a pesar de conocer el resultado probable: descubrir cosas que preferirías no saber, el rechazo o volver a la relación tóxica que tenías.

Por lo tanto, mantener el contacto con tu ex o albergar esperanzas de reconciliación solo prolongará tu sufrimiento y te mantendrá estancado. En este punto, es crucial tomar una decisión egoísta, enfocándote en tu propio bienestar emocional y en cerrar definitivamente esa etapa. Mientras mantengas algún tipo de contacto con tu ex, será difícil liberarte de sus recuerdos y pensamientos. Debes hacer lo que sea necesario para avanzar y superar la ruptura. Es vital aceptar que la reconciliación ya no es una opción y evitar dedicarles tiempo a fantasías destructivas.

Recuerda que el tiempo de recuperación a pesar de ser variable depende en su totalidad de lo que hagas. Concentra tu energía en sanar y avanzar hacia un futuro más prometedor, dejando atrás el pasado y liberándote de las cadenas emocionales que te atan a esa relación pasada.

Espero que estas razones para no contactar a tu ex te ayuden a confirmar que tu relación ha llegado a su fin y que es fundamental mantener la distancia. Recuerda que, en este momento, la única persona que debe importarte eres tú. Deja de pensar en esa relación, y concéntrate en tu propia felicidad. No busques excusas para contactar a tu ex; en su lugar, aplica un contacto cero total. La sanación llegará muy pronto y te darás cuenta de que estás mejor sin esa relación en tu vida.

LA REALIDAD Y LA DESILUSIÓN

Es importante aclarar que, si no puedes aplicar el contacto cero a alguien, es probable que no hayas tomado una decisión definitiva de alejarte de esa persona. Si existen dudas, te recomiendo que evites intentar utilizar el contacto cero o bloquear a alguien de manera temporal porque sólo conseguirás alargar tu sufrimiento. En su lugar, es importante que comiences por trabajar en ti mismo para convencerte de la necesidad de soltar y dejar ir a esa persona.

Tomar una decisión de alejarte de alguien con quien has compartido tiempo y emociones puede ser una tarea complicada. A menudo, nos aferramos a las relaciones, incluso cuando sabemos que no nos están haciendo bien, debido a una variedad de razones emocionales y psicológicas. Es natural tener miedo a la soledad, a enfrentar el cambio o a sentir que estás perdiendo algo valioso.

Una vez que hayas identificado las razones detrás de tu resistencia a alejarte, puedes comenzar a comprender que mereces una relación saludable y satisfactoria, y aprender a liberarte de la influencia emocional de esa persona.

Una vez que te sientas más seguro de tu decisión de alejarte de esa persona y hayas trabajado en tu bienestar emocional, podrás considerar aplicar el contacto cero de manera efectiva. A veces, alejarse es un acto de amor propio y una forma de proteger tu propia salud emocional y mental.

Una parte fundamental de este proceso es desilusionarte. Debes entender y aceptar que quizás tu ex pareja no es necesariamente lo que tú creías que era.

Al conocer a alguien que te atrae, una de las primeras cosas que suelen suceder es la ilusión. Comienzas a pensar y fantasear con esa persona, exagerando todo lo que te gusta de ella, y de pronto te sumerges en la etapa del enamoramiento. Es un período emocionante donde todo parece maravilloso y perfecto.

Sin embargo, ¿qué sucede cuando aplicas el proceso inverso? Cuando estás saliendo de una relación, ya no te sientes atraído por lo que

recibes, no eres feliz en esa situación y eres consciente de que no te aman. Todo esto debería ser el desenamoramiento, una especie de desilusión que es todo lo contrario a idealizar a alguien. El problema radica en que, quizás, no quieres reconocer esta realidad y sigues insistiendo en que "amas a esa persona".

Cuando la ilusión inicial de una relación se convierte en desilusión, puede ser un momento doloroso y confuso. Puedes sentirte atrapado entre lo que una vez pensaste que sería la relación perfecta y la realidad de una relación insatisfactoria. A menudo, las personas se aferran a la idea del amor, incluso cuando la relación ya no les brinda felicidad ni satisfacción.

Es importante reconocer que el desenamoramiento es una parte natural de las relaciones. No todas las relaciones perduran para siempre, lo que una vez fue una relación emocionante puede volverse rutinario o insatisfactorio.

A veces, la ilusión inicial de una relación puede ser engañosa y hacerte creer que estás en una relación ideal cuando, en realidad, no es así. Para superar la ilusión y lidiar con la desilusión, es importante ser honesto contigo mismo y enfrentar la realidad de la relación. Pregúntate si estás genuinamente feliz y satisfecho en la relación, o si estás idealizando a esa persona. A veces, el miedo a la soledad o la resistencia al cambio pueden influir en tu percepción de la relación.

Aceptar la desilusión puede ser un paso difícil, pero es necesario para tu bienestar emocional a largo plazo. Si te encuentras en una relación en la que ya no eres feliz y reconoces que no te aman, considera la posibilidad de tomar medidas para seguir adelante. Esto puede incluir hablar con tu pareja sobre tus sentimientos, buscar apoyo emocional de amigos o terapeutas, y tomar decisiones que te permitan avanzar hacia una vida más saludable y satisfactoria.

Imagínate que todas las personas de tu alrededor saben que tu relación era un desastre, saben que tu ex no te amaba, y no solo lo saben, siempre te lo han dicho, pero tú no haces caso. Esto ocurre porque las personas que están afuera de esa relación están viendo “la realidad” del valor de esa persona, pero tú no.

Ver esta realidad es el arma más poderosa para comenzar a superar una ruptura, para dejar ir a quien no te ama. Puede ser que encuentres resistencia en tu mente al tratar de ver a esa persona como en realidad es, tu dependencia emocional te seguirá mostrando sólo lo que te aferra a esa persona. Pero tarde o temprano, terminarás viendo la realidad y desilusionándote de tu ex.

Cuando te desilusionas, empiezas a comprender que no extrañas a esa persona, que lo que tu vivías quizás era una mentira, en ese punto comenzarás a entender muchas cosas y quizás hasta llegues a sentir rencor y molestia contra ti mismo. Es aquí cuando deberás utilizar ese rencor para aplicar el contacto cero con éxito. Te has desilusionado tanto, que ya no quieres saber nada de esa persona.

La ilusión y la desilusión son componentes naturales de la experiencia humana en las relaciones. Recuerda que, si estás tratando de superar a alguien, hay una razón detrás de ello, esa dura realidad es el motivo principal por el que no eras feliz en esa relación. Y esto es lo que te motiva a avanzar, a cerrar el ciclo para siempre y dejar ir.

QUÉ SIENTE TU EX CUANDO LE APLICAS CONTACTO CERO

¿Por qué aplicar el contacto cero a alguien? ¿No sufrirá?

El contacto cero implica distanciarte de alguien que te lastima o de un ex que se niega a soltarte, permitiéndote así enfocarte en tu propia sanación. Sin embargo, rara vez consideramos lo que la otra persona siente cuando le aplican el contacto cero.

Esta pregunta me la han hecho infinidad de veces y es normal sentir preocupación por lo que siente o piensa tu ex después de que le apliques el contacto cero. En este capítulo, veremos algunas situaciones específicas en las cuales aplicar el contacto cero es una opción valiosa, sin importar las emociones que surjan durante el proceso.

Relación intensa o tóxica.

Te encuentras saliendo con alguien que resulta ser intensamente apasionado. Imagina que conociste a una persona agradable y educada, pero con el tiempo, su comportamiento se vuelve tóxico y peligroso. Aunque no están oficialmente en una relación, esta persona insiste en tener tu atención, se vuelve posesiva y comienza a invadir tu espacio personal. Enfrentar esta situación requiere determinación: aplicar el contacto cero, bloquear todas las vías de comunicación y desaparecer de su vida te alejará de ese peligro. Aquí surge una pregunta crucial: ¿cómo se sentirá esta persona cuando te alejas? La realidad es que, aunque pueda sufrir inicialmente, estás tomando la decisión correcta. Esa persona no tiene una estabilidad emocional como para estar en una relación, quizás tenga que trabajar en eso, pero tú no eres terapeuta ni puedes sacrificar tu bienestar emocional al lado de alguien así.

La intensidad obsesiva de la otra persona no debe ser el factor determinante en tus decisiones. Es importante recordar que, en situaciones en las que aplicar el contacto cero es necesario, tu

prioridad principal debe ser tu propio bienestar emocional. No es raro que la persona a la que le aplicas esta estrategia insista en buscarte o, en algunos casos, llegue a sentir resentimiento o enojo debido a ello. Sin embargo, es fundamental que mantengas en mente que tomaste esta decisión pensando en lo que era mejor para ambos a largo plazo.

Es natural que, en el momento en que implementas el contacto cero, la otra persona pueda reaccionar con confusión, enojo o incluso tristeza. Esto puede ser un reflejo de su propia lucha interna y su incapacidad para aceptar la distancia que estás creando. Aunque estas reacciones pueden ser difíciles de presenciar, no debes sentirte culpable por priorizar tu propia salud emocional.

Con el tiempo, tanto tú como la otra persona tendrán la oportunidad de tomar caminos separados. No te culpes por haber tomado esta decisión y confía en que, a medida que pase el tiempo, todos encontrarán su propio camino hacia la curación y la felicidad.

La distancia se interpone.

Imaginemos que tu relación pasa por un momento complicado, como un viaje o un cambio de residencia que impedirá que ambos estén juntos. A pesar de que la relación era hermosa y prometedora, la distancia física se interpone. Muchas personas en esta situación optan por seguir en contacto y no dar por terminada la relación, lo cual es perfectamente comprensible, ya que el amor y el cariño todavía existen. No hay una razón inmediata para poner fin a la relación.

Los primeros días, ambos atraviesan una etapa de tristeza en la que sienten una gran necesidad de comunicarse constantemente, ya sea a través de mensajes o llamadas frecuentes. Sin embargo, con el paso de las semanas, esta necesidad comenzará a disminuir. Esto se debe a que, en muchas ocasiones, la combinación perfecta para poner fin a una relación amorosa es la "distancia y el tiempo".

Es por eso que, desde un punto de vista lógico, una relación a distancia sin un plazo fijo de retorno o indefinidamente, no tiene futuro. Mantener el contacto puede llevar al sufrimiento de al menos

una de las dos personas involucradas. Con el tiempo, es probable que la relación se enfríe, la comunicación disminuya y uno de los dos pueda iniciar una relación con alguien de su ciudad en lugar de mantener una relación a distancia o virtual.

En este escenario, aplicar el contacto cero se convierte en una decisión lógica para permitir que ambos superen la separación que inevitablemente se avecina. Aunque la otra persona pueda resistirse inicialmente al contacto cero y desee mantener la relación a distancia, con el tiempo, llegará a comprender que fue una decisión saludable y necesaria para ambas partes. Esta transición puede ser dolorosa, pero les permitirá sanar y avanzar en sus vidas individuales, con la posibilidad de mantener un lugar especial en sus corazones para lo que una vez compartieron.

Cuando no te valoran.

Supongamos que estás atrapado en una relación al lado de alguien que no te valora, te miente y te causa un daño constante. En resumen, esta persona no te ama genuinamente. Te das cuenta de que necesitas alejarte de esta relación tóxica, y decides aplicar el contacto cero como una estrategia para recuperar tu bienestar emocional y superarle para siempre.

Es importante reconocer que al aplicar el contacto cero en una relación tóxica, es probable que esta persona reaccione de manera diversa. Puede sentirse afectada por tu ausencia, ya que quizás contaba con que siempre estarías disponible para satisfacer sus necesidades. Para algunos, esto puede ser un golpe directo a su ego. También es posible que estuvieras proporcionando algo que no pueden encontrar en otro lugar, ya sea sexo, compañía, apoyo financiero o favores. Por lo tanto, tu ex podría luchar por romper el contacto cero, expresando arrepentimiento y amor, haciendo promesas y tratando de demostrar su desesperación.

Para evitar caer en una situación en la que puedas dudar de tu decisión, es fundamental recordar que "quien te ama nunca te haría daño". Mantener esta afirmación en mente te ayudará a mantener tu

resolución y a no ceder ante las tácticas manipuladoras que tu ex pueda utilizar para intentar recuperarte.

Por otro lado, es posible que tu ex sea indiferente a tu alejamiento y al contacto cero que le aplicaste, ya que puede ser que en realidad no te ama, no le interesas y tiene otras opciones disponibles. En este caso, podría optar por no buscarte nuevamente después de que apliques el contacto cero.

En este tipo de relaciones, aplicar el contacto cero es la única forma de demostrar que tienes amor propio. Independientemente de la reacción de la otra persona, esta decisión refleja tu compromiso con tu propia salud emocional. No se trata de egoísmo ni inmadurez, sino de una elección consciente de priorizar tu bienestar y liberarte de alguien que te hace daño.

Deja de preocuparte por las reacciones de tu ex o de cualquier otra persona a la que estés dejando atrás. La esencia del contacto cero radica en despejar tu mente, en poner tus necesidades y tu sanación en primer plano. Recuerda que, al final del día, se trata de tu vida y tu felicidad lo que está en juego.

El término ghosting se originó a principios de la década de 2000 y podría traducirse al español como “hacerse el fantasma”, se hizo popular en 2015 a través de numerosos artículos de prensa sobre la ruptura de relaciones de algunos famosos, pasando a ser ampliamente utilizado.

La palabra "ghosting" es un término utilizado para describir una acción en la que una persona corta abruptamente toda comunicación y contacto con otra persona, sin previo aviso ni explicación. En esencia, es una forma de desaparecer de la vida de alguien sin dar ninguna explicación o cierre.

Cuando una persona realiza el ghosting, deja de responder a los mensajes, llamadas y cualquier forma de comunicación sin una justificación clara. Esto puede causar confusión, incertidumbre y dolor emocional en la persona que está siendo "fantasmeada", ya que queda sin entender por qué la otra persona decidió cortar el contacto de manera tan drástica y sin explicación.

El ghosting puede ocurrir en diversos contextos, como relaciones sentimentales, amistades, relaciones laborales o incluso en plataformas en línea. Si bien algunas personas pueden optar por el ghosting debido a dificultades para confrontar situaciones incómodas o por una falta de interés, esta acción puede tener un impacto negativo en las personas que quedan en la incertidumbre sobre el motivo detrás de la desaparición.

El "contacto cero", en otras palabras, podría decirse que es lo mismo que "ghosting", aunque en realidad se refieren a situaciones distintas en las que cada uno es utilizado. Las personas que recurren al "ghosting" lo hacen por egoísmo o cobardía. Es la acción de aquellos que no han tenido el valor de expresar frases como "ya no siento lo mismo por ti", "deseo terminar nuestra relación" o "he conocido a alguien más", y en su lugar optan por el "ghosting" para desaparecer

de la vida de alguien sin enfrentar la situación cara a cara ni ofrecer una explicación.

Aquellos que eligen el "ghosting" optan por el camino más sencillo ante una separación o ruptura, simplemente se evaporan sin dejar rastro. Sin embargo, hay una justificación detrás de esta elección. Puede que, en experiencias previas, esa persona intentó poner fin a una relación y se encontró con una respuesta de súplicas y humillación por parte del otro, con tal de evitar que la relación terminara. Esta es una posición incómoda para ambas partes. Por ello, para prevenir este tipo de situaciones, eligen el "ghosting", una elección egoísta, pero a su vez lógica.

Si tú eres la persona que se enamoró profundamente y tenía una fuerte dependencia emocional en la relación, enfrentar el "ghosting" puede resultar extremadamente doloroso y traumático. Te quedarás con la sensación de que hay asuntos pendientes, la necesidad de entender el motivo detrás de la retirada de esa persona de tu vida. Surgirán preguntas: "¿En qué fallé?", "¿Qué es lo que no le agradó de mí?". Es probable que sigas intentando establecer contacto con esa persona, buscando respuestas. Si esta es la primera vez que experimentas el "ghosting", el impacto podría ser especialmente fuerte y la recuperación llevará tiempo. En esta situación, la mejor respuesta es, de hecho, la aplicación del contacto cero.

Pero, ¿cómo aplicar contacto cero cuando alguien ya te ha aplicado esta misma estrategia? El contacto cero va más allá de simplemente bloquear y evitar a alguien. Es un acto que implica desalojar a alguien de tu vida y de tus pensamientos, incluso si te han aplicado el "ghosting". Ya no deseas saber nada de esa persona, ni hablar de ella, ni siquiera pensar en ella. Estás dispuesto a dejarla ir por completo de tu mente y tu vida, ese es el verdadero alcance del contacto cero. Se trata de liberarte y dejar ir todo lo que te causa dolor, aunque no hayas obtenido una explicación. Tu amor propio es más importante que cualquier otra cosa en este proceso de sanación.

Tanto el "contacto cero" como el "ghosting" son decisiones que tienen un impacto significativo en las relaciones humanas y las emociones

involucradas. Mientras que el "ghosting" puede resultar doloroso para la persona que lo experimenta al sentirse abandonada sin explicación, el contacto cero es una poderosa demostración de amor propio y una forma de alejarse de alguien que te causa daño con su rechazo o comportamiento tóxico.

Puede parecer paradójico bloquear a alguien que ya te ha bloqueado, pero es una muestra de valentía y responsabilidad hacia tu propia salud emocional. Al aplicar el contacto cero, tomas las riendas de tu vida, independientemente de lo que haya hecho la otra persona.

Recuerda que, en última instancia, tú eres responsable de proteger tu corazón y tu bienestar emocional, y el contacto cero es una herramienta poderosa para lograrlo.

EL MENSAJE DE DESPEDIDA

¿Estás preparado para eliminar por completo a tu ex de tu vida? ¿Puedes imaginarte nunca más hablando, viendo o tocando a esa persona? Es como si esa persona hubiera muerto. El concepto de aplicar el contacto cero y eliminar a alguien de tu vida de manera definitiva no es tan simple como parece. Si lo analizamos, el contacto cero no se trata solamente de bloquear virtualmente a alguien, sino de evitar cualquier tipo de comunicación o encuentro físico que pueda ocurrir. Es normal que muchas personas sientan temor ante esta idea, ya que la sola idea de no volver a ver a esa persona puede generarles estrés y ansiedad.

Como mencioné al inicio de este libro, si no te sientes cómodo con la idea de eliminar a alguien de tu vida para siempre, lo más sensato es que no intentes aplicar el contacto cero. Sin embargo, si estás decidido a superar la ruptura o dejar atrás a tu ex de manera definitiva, existe una opción que podría ayudarte a cerrar este ciclo de una vez por todas.

Esta opción es enviar un mensaje de despedida. Se trata del último mensaje de texto o audio que dirigirás a esa persona. En este mensaje tendrás la oportunidad de desahogarte por completo, de expresar todo lo que llevas atrapado en el pecho. No te restrinjas, puedes anotar en un papel y hacer una lista de todos los sentimientos que te embargan, las molestias que experimentaste en esa relación, las injusticias que sufriste y el dolor que te causó. En resumen, deja salir todo lo que te hizo daño de esa relación para que no quede nada pendiente entre tú y tu ex.

Es importante aclarar que este mensaje tiene la finalidad de dar un cierre a la situación y no puede tener un tono cordial ni cariñoso. Por ejemplo, evitar frases como "te agradezco por todo, te deseo lo mejor, te amé con todo mi corazón". No escribas algo así. El objetivo es desahogarte, no humillarte ni intentar despertar lástima en la otra persona.

El mensaje de texto o audio que envíes debe tener un tono más agresivo, como "Esta será la última vez que te escribo, me cansé de tus mentiras, no me mereces, vete al carajo."

Este mensaje tiene el propósito de liberar tus emociones de manera agresiva y expresar tu malestar, al hacerlo refuerzas la idea de soltar, confirmas que existen razones y motivos contundentes para no volver jamás con esa persona. En contraste, si envías un mensaje frágil, lleno de dolor y esperanza, recordando los buenos momentos y lo mucho que amaste a esa persona, estarás fortaleciendo la idea de que no puedes superar la ruptura y que, en el fondo, desearías retomar la relación.

Por lo tanto, lo más crucial después de enviar este mensaje o audio es bloquear completamente a esa persona. Esta acción es necesaria para evitar cualquier respuesta, ya que este mensaje es un acto de desahogo y no estás buscando una respuesta por parte de tu ex. Si no bloqueas de inmediato, existe la probabilidad de que recibas una respuesta, lo cual sería lo peor que podría pasar. En caso de ocurrir, el efecto de tu mensaje de despedida sería completamente contraproducente, ya que seguirías involucrado en una conversación con esa persona, discutiendo los puntos que mencionaste en tu mensaje. Es casi seguro que tu ex termine invirtiendo los roles a su favor. Por eso, en el mismo instante en que presiones "enviar", debes aplicar el contacto cero, tanto en WhatsApp, redes sociales, correo electrónico, bloqueo de llamadas y mensajes, entre otros.

Recuerda que este mensaje tiene el propósito de brindar un cierre definitivo a la situación y no de llamar la atención de tu ex. Reflexiona bien si realmente necesitas enviar este mensaje de despedida o si no tienes nada que decirle.

Quizás ya tuviste esta conversación, donde tu ex te expresó que no te amaba, que no deseaba estar contigo, que ya estaba en otra relación y se alejó de ti. En ese caso, no envíes nada; tu relación llegó a su fin el día en que esa persona te lo comunicó. Ahora debes centrarte en aceptar la ruptura y aplicar el contacto cero para iniciar el proceso de sanación, incluso si estás consciente de que tu ex no volverá a

buscarte.

Utiliza sabiamente el mensaje de despedida solo si consideras que tienes algo importante que liberar de tu interior y, posteriormente, soltar de manera definitiva.

Luego de enviar el mensaje de despedida, no habrá asuntos pendientes ni necesidad de decir algo más a tu ex. Es el punto final de esa historia. Acabas de cerrar un ciclo y ahora lo más importantes es enfocarte en tu sanación, sabiendo que esa persona ya no está presente, que no puede comunicarse contigo y que no tienes nada pendiente.

La dependencia emocional es una fuerte necesidad emocional y psicológica de otra persona o relación para sentirse completo, seguro o valioso. Esta dependencia puede tener efectos negativos en la salud emocional y en la calidad de vida de cualquier persona.

En tu caso la relación de dependencia emocional con tu ex es exactamente igual a una adicción, estar con esa persona te genera dopamina (una sustancia química que actúa como mensajero en el cerebro y el sistema nervioso. Regulando el estado de ánimo, la motivación, la recompensa y la sensación de placer). Tu ex, o todos los pensamientos que tu mente asocia con esa relación, se convierten en una especie de adicción para ti. Al igual que una droga, estos pensamientos pueden tener un poderoso efecto en tu bienestar emocional y en tu vida en general.

La analogía entre tu ex y una droga es poderosa porque destaca cómo estos pensamientos pueden ser perjudiciales y adictivos. Al igual que alguien que lucha contra una adicción, puede ser necesario tomar medidas concretas para romper este ciclo y recuperar tu libertad emocional.

Retrocedamos en el tiempo al inicio de la relación, de seguro hubo un momento en el que tu cuerpo comenzó a adaptarse a la presencia constante de esta persona, la necesidad de sus mensajes o llamadas, la necesidad de saber que le tienes en tu vida y todo esto para que tú puedas funcionar de manera "normal", en ese momento te volviste adicto a esa persona.

Cuando comiences a aplicar el contacto cero, se interrumpirá de golpe el contacto con esta persona, o cuando seas consciente que nunca más le tendrás en tu vida; en este punto es muy probable que tu cuerpo experimente una serie de reacciones físicas y emocionales que pueden afectarte de forma negativa llamado “el mal de abstinencia”.

Los síntomas de abstinencia pueden ser muy desagradables e

incómodos, y pueden incluir síntomas físicos como: náuseas, vómitos, diarrea, dolores musculares, sudoración excesiva, temblores, insomnio, cambios del apetito, bajar o subir de peso, palpitaciones, mareos y dolor de cabeza. También síntomas emocionales y psicológicos como: irritabilidad, ansiedad, cambios de humor, depresión, inquietud, desesperación.

En otras palabras, sentirás que estás enfermo, pero todo esto es el resultado de la dependencia emocional o adicción que tienes por esa persona.

Algunas personas adictas a las drogas no soportan la abstinencia y terminan volviendo a consumir su droga o en el caso de la dependencia emocional equivale a no poder dejar ir y tener que regresar a esa relación. Quizás ya te ha pasado, tratar de dejar a esa persona, bloquearle por unas horas o días, luego la ansiedad y estrés te terminan ganando, para que al final regreses a lo mismo de siempre. Muchas personas terminan yendo al psiquiatra para que les receten algún antidepresivo ya que no pueden controlar sus emociones. Personalmente considero que esa es la peor opción, ya que los antidepresivos no te curan, simplemente tapan el problema que tienes para que puedas seguir adelante con la ayuda de otra droga.

Es por eso que antes de aplicar contacto cero tienes que estar firme en la decisión de superar a tu ex para siempre. A pesar de que sientas la abstinencia los primeros días después de no saber nada de tu ex, esto debería comenzar a ser una desintoxicación donde la dependencia emocional irá desapareciendo poco a poco. Pero, si el contacto cero se convierte en un castigo, donde la abstinencia te está destruyendo, no puedes hacer nada, no puedes pensar, no puedes dormir, entonces no estás listo para aplicar contacto cero. Lamentablemente, en el fondo, muy en el fondo, tú quisieras regresar con esa persona, y es por eso, que el contacto cero en lugar de liberarte se vuelve en un castigo.

Muchas personas se quejan de que el contacto cero no les funciona, y obviamente no les va a funcionar porque están aplicando contacto cero por obligación. Si tu pareja te dejó, pero tú en el fondo quisieras recuperarle, el contacto cero no va a funcionar, el contacto cero es

para superar a alguien que tú quieres superar. Es una decisión, no una obligación. Es igual que cuando obligan al adicto a entrar a un centro de rehabilitación, inmediatamente lo dan de alta, sale corriendo a comprar su droga.

El contacto cero no puede ser un castigo para ti, es una herramienta para que te liberes de la dependencia emocional y no para que sufras al no poder recibir contactarte con tu ex.

Mi consejo es que no "intentes" dejar a tu ex, el contacto cero es una decisión que requiere de voluntad y amor propio, cuando tomes esta decisión deberá ser para siempre. Tú no estás enfermo, no necesitas tomar medicamentos, necesitas ganarle a la dependencia emocional, debes ser consciente de la realidad. Mira tu vida desde afuera, utiliza la lógica y aunque sufras de abstinencia los primeros días del contacto cero, tu amor propio y dignidad harán que puedas salir triunfando y superes a tu ex para siempre.

Una ruptura amorosa, que alguien te deje, que te hayan sido infiel, no es el fin del mundo, aunque en este momento tú lo sientas así. Tu adicción se terminará en el momento que dejes de consumir esa droga, en el momento que te alejes completamente de esa persona y comiences a construir una nueva vida sin la necesidad de tu ex.

La abstinencia es una etapa inevitable que tendrás que atravesar al iniciar el contacto cero, pero al mismo tiempo es un juego mental. Cuando tu mente te traiga recuerdos sobre esa persona y te haga sentir nostalgia, tú deberás pensar en todo lo contrario. Debes recordar cuáles fueron las razones o motivos que llevaron al fin de la relación y qué es lo que te motiva a alejarte de esa persona.

La primera semana de contacto cero suele ser la más difícil, pero con el pasar de los días la ansiedad irá desvaneciéndose. Poco a poco, la necesidad de saber de esa persona, de comunicarte con esa persona será reemplazada por la paz que lograrás al no saber nada de tu ex.

Esto representa una batalla interna entre la nostalgia y la lógica, y, al final del día, ambas son el resultado de tus propios pensamientos, los cuales están completamente bajo tu control. En momentos como estos, es normal sentirse dividido entre la emocionalidad del pasado y la

racionalidad del presente. La nostalgia, con sus recuerdos y sentimientos, puede ejercer un fuerte atractivo, mientras que la lógica te dice que seguir adelante es lo mejor para tu bienestar. Es esencial recordar que tus pensamientos y emociones están entrelazados, pero tú tienes el poder de influir en cuál de ellos prevalece. Esto es un proceso gradual, y es importante mostrarte comprensivo contigo mismo para superar la ruptura y sacar a tu ex de tu mente para siempre.

CONTACTO CERO: DÍA 1

Ahora que tu relación ha terminado y estás atravesando un momento sumamente difícil, puede que hayas decidido aplicar contacto cero para superar la ruptura, pero no sabes cómo comenzar. En la semana del contacto cero, veremos paso a paso este proceso, cada día te enseñaré una técnica diferente para lidiar con tus pensamientos y emociones.

En este primer día, quiero que te comprometas a poner todo de tu parte para superar esta ruptura. Es el primer día de tu libertad, de tu nueva situación sentimental y el primer día en que harás un cambio total en tu vida y en tu mente.

Entonces, lo que debes hacer en este primer día es tomar una decisión llena de valor y coraje: bloquear a esta persona en todas las formas posibles, hacer desaparecer a esa persona de tu vida como si no existiera. Sin embargo, si en este momento tienes dudas sobre tu decisión de aplicar el contacto cero y te preguntas: "¿Cómo puedo ser feliz si extraño a esa persona y desearía tenerla en mi vida?", es importante considerar tu situación con cuidado. No te aconsejo que apliques el contacto cero si todavía no te sientes completamente preparado para superar a tu ex. Si tienes incluso una pequeña esperanza de una posible reconciliación o anhelas que esa persona te busque nuevamente, podría ser difícil mantener el bloqueo y es posible que termines volviendo a contactar a esa persona.

El contacto cero es una herramienta sumamente efectiva para superar una ruptura, alejarte de una relación tóxica, dejar atrás a alguien que te está lastimando o tu ex que insiste en seguir entrometiéndose en tu vida.

En este momento estás dando un paso muy importante, acabas de tomar una decisión muy importante en tu vida: dejar de consumir esa droga. Acabas de entrar a una clínica de rehabilitación, donde quizás los primeros días sientas la abstinencia, pero eso no te detendrá,

porque sabes lo que quieres y harás lo que sea necesario para conseguirlo.

Te repito nuevamente que el contacto cero no es para que te busque, no es para llamar su atención, no es para que vuelvas con tu ex, sino para que te recuperes y sigas adelante. Es importante que deseches cualquier esperanza de reconciliación, especialmente si esa persona te hizo daño, te engañó o te decepcionó de alguna manera. No puedes aplicar el contacto cero si todavía tienes una pequeña esperanza de volver a esa relación. Debes soltar, aceptar que esta persona ya no será parte de tu vida y que mereces algo mejor.

El día uno marca el comienzo de tu proceso de sanación, y es esencial que te enfoques en soltar y liberarte de cualquier atadura que tengas con esta persona. El objetivo es aceptar que ya no hay un futuro juntos y que es hora de seguir adelante. Recuerda que la técnica del contacto cero se compone de dos elementos: la distancia y el tiempo. La distancia implica bloquear a esa persona en todas las plataformas virtuales o canales de comunicación, mientras que el tiempo se refiere a dedicarte al cien por ciento a ti mismo.

Entonces, después de tomar la decisión de aplicar contacto cero a tu ex, debes de comenzar por bloquear su número de celular, sus cuentas de redes sociales, WhatsApp, correos electrónicos, mensajes de voz y cualquier otra forma de comunicación. Es crucial que te asegures de que no recibirás ningún tipo de mensaje por ningún lado. Si crees que es necesario cambiar de teléfono, hazlo.

El primer día de la terapia del contacto cero es el momento de aceptar que esta persona ya no tiene cabida en tu vida, lo que importa eres tú y tu bienestar. Es normal sentir temor y ansiedad ante la idea de nunca más ver a esta persona, pero recuerda que este es un proceso necesario para tu propia recuperación. El contacto cero no es aconsejable, es necesario para poder sanar de tu dependencia emocional y desintoxicarte.

La liberación mental que experimentarás al bloquear a esta persona te permitirá enfocarte en ti mismo y en actividades que te hagan sentir bien. Es un proceso gradual, pero te aseguro que, con determinación y

siguiendo las técnicas que aprenderás en este libro, superarás esta ruptura. Serás una persona diferente, más fuerte y capaz de enfrentar cualquier situación dolorosa.

Te hago notar que el contacto cero no se limita únicamente a no recibir mensajes o llamadas; también implica reducir la importancia de tu ex en tu mente. A partir de este punto en adelante, es esencial evitar hablar sobre tu ex. Esta persona ya no forma parte de tu vida y, por lo tanto, no merece ocupar espacio en tus conversaciones.

También queda prohibido "estalkear" o investigar las redes sociales de tu ex, te recuerdo que el contacto cero es en todas direcciones: no enviar nada, no recibir nada. Tener cualquier tipo de información sobre esa persona te hará perder el contacto cero y tendrías que comenzar todo de nuevo. Muchas personas después de haber conseguido aplicar el contacto cero por semanas o meses cometen el gran error de desbloquear o investigar que hace su ex, no lo hagas porque sería como volver a consumir tu droga. Recuerda que esto es una sola vez y para siempre. En lugar de eso, centremos nuestra atención en tu bienestar emocional y es por eso que siempre digo que para superar una ruptura "todo es válido" y me refiero a todo lo que te haga feliz, todas las actividades que te hagan sentir pleno y reemplaces la necesidad de saber de tu ex.

Sin embargo, es crucial entender que el contacto cero no funcionará si no ocupas tu mente en algo positivo. Bloquear a alguien en todas las plataformas de redes sociales y cualquier medio de comunicación es un paso importante. No obstante, también es esencial dejar de pensar en esa persona constantemente, recordando los momentos buenos y malos. En ocasiones, tu mente te jugará malas pasadas y te instigará a desbloquear a esa persona, pero esa no es la solución. Recuerda que el contacto cero es una sola vez y para siempre. Todas tus energías deben estar puestas en tu futuro y en lo que quieres conseguir de aquí en adelante.

Este primer día es solo el comienzo de tu viaje hacia la sanación. Suelta, acepta y avanza. El camino puede parecer desafiante en este momento, pero con el tiempo y la práctica, encontrarás la paz que

tanto anhelas. Te deseo lo mejor en este proceso y te aseguro que, si sigues los pasos de la terapia del contacto cero, saldrás más fuerte y más feliz del otro lado. ¡Ánimo!

CONTACTO CERO: DÍA 2

Primer día superado, tomaste la dura decisión de bloquear a tu ex para siempre, esa relación de dependencia emocional ya quedó en el pasado. Hoy es el segundo día de contacto cero y puedo imaginar que te has despertado triste, no te preocupes que es normal, recuerda que tenías una vida en la que lo más importante era tu pareja, y ahora quizás hasta sientas un vacío. Sin embargo, quiero enfatizar que no tienes razón para sentirte de esta manera, porque no has perdido nada, sino que te estás liberando de algo que te hacía daño. Te vuelvo a recordar que esto es un juego mental, si al despertar piensas "cómo extraño a mi ex, quisiera saber qué hace esa persona, me duele que me haya dejado, no podré superar este dolor", es muy seguro que no vayas a tener éxito con el contacto cero, pero si piensas "vamos por el segundo día y me siento bien, hoy pongo todas mis energías en ser feliz, haré lo que sea necesario para superar esta situación", obviamente vas a ganarle a tu dependencia emocional.

En realidad, deberías estar experimentando un sentimiento de liberación, ya que has dado inicio a un nuevo proyecto en tu vida. A partir de ahora, trabajarás en tu autoestima y en convertirte en una persona diferente.

El hecho de que hayas aplicado el contacto cero significa que eres una persona diferente desde ayer. Has logrado liberarte de lo que te causaba dolor en tu vida, y eso es un logro significativo. Ahora, tienes una tarea fundamental por delante: encontrar la felicidad en este proceso. Pero, ¿cómo puedes ser feliz si extrañas a tu ex? La clave está en reemplazar una especie de dependencia emocional por otras experiencias y pensamientos que te brinden alegría, al punto de que no necesites a tu ex para sentirte pleno.

Desde este momento, estarás sustituyendo una forma de apego por una vida llena de actividades y pensamientos que te generen satisfacción. Con el tiempo, te darás cuenta de que eres capaz de encontrar la felicidad por ti mismo, sin depender de la presencia de

tu ex en tu vida.

El día dos del contacto cero implica una tarea importante: hacer feliz a tu cuerpo. Pues tu cuerpo también necesita que lo consientan, es parte del amor propio quererte. Así que este día dos comenzarás cocinándote un desayuno increíble, si tienes antojo de un tazón de cereal con frutas y chocolate, entonces adelante, prepáratelo. Si prefieres un revuelto de huevo con tocino, quiero que te lo prepares. Haz de tu desayuno una experiencia asombrosa, como si estuvieras celebrando el mejor día de tu vida, como si fuera tu cumpleaños. Porque el día de hoy, mi objetivo es que experimentes la felicidad a través de la comida.

Estás en la semana del contacto cero, y la regla número uno es que tienes que reemplazar cualquier sentimiento de tristeza por felicidad. Estómago lleno, corazón contento. Así que lo primero que debes hacer es disfrutar de un delicioso desayuno.

Después de tu satisfactorio desayuno, quiero que empieces a pensar en dónde vas a almorzar. Quiero que te permitas disfrutar de algo sumamente sabroso, porque hoy es el día en que te permites todos los gustos. Sé que podrías estar pensando que no tienes dinero para gastar, que tu presupuesto está un poco ajustado. No importa, no te preocupes por eso, quizás esta semana comas manjares y la próxima semana te toque ayuno, lo que importa es que te enfoques en ti mismo en esta semana del contacto cero, es tu terapia de recuperación. Quiero que gastes dinero en ti, y también quiero que recuerdes que este día se trata de tu recuperación, tu bienestar emocional y de tu felicidad. No estás gastando dinero frívolamente; estás invirtiendo en ti mismo, en tu propia alegría y satisfacción. Estás creando un espacio para mimarte y cuidarte. Siéntete libre de darle a tu cuerpo lo que necesita y merece.

Y si todavía no quedaste conforme con el desayuno o el almuerzo, pues te queda la cena para ir a matar todos esos deseos que siempre estas suprimiendo. Que no te importe si en esta semana subes un kilo, será un kilo de felicidad, porque de eso se trata el contacto cero,

quitaste todo lo que te hacía daño y ahora estás disfrutando de cosas que te llenan de alegría.

En el contexto de la recuperación emocional, especialmente durante la aplicación del contacto cero después de una ruptura, es importante tener en cuenta que hacer cosas que te hagan sentir bien, como disfrutar de una buena comida, puede ayudarte a aumentar tus niveles de dopamina y mejorar tu estado de ánimo. Aunque la dopamina no resolverá todos los aspectos emocionales de la situación, puede contribuir a una sensación general de bienestar y satisfacción.

Entonces, cuando te sientes a disfrutar cada comida, permítete saborear cada bocado con atención plena. Cierra los ojos, aprecia los colores, los aromas y los sabores. Siente cómo la felicidad se extiende a medida que te deleitas con esta experiencia culinaria. Hoy, la comida es tu aliada para nutrir tu cuerpo y tu espíritu, para brindarte un momento de alegría y satisfacción. ¡Buen provecho!

CONTACTO CERO: DÍA 3

Hoy en el tercer día de la semana del contacto cero estoy seguro de que te encuentras mucho mejor que ayer, despertaste lleno de energías por haber comido tanto. La manera en que disfrutaste ayer fue increíble y eso demuestra que estás listo para emprender nuevas actividades, así que la tarea para el tercer día es inscribirte en un gimnasio, a unas clases de aeróbicos, en una academia de baile o cualquier actividad que requiera un desgaste físico. El ejercicio tendrá un impacto positivo en tu bienestar emocional durante este proceso de sanación.

La ruptura de una relación puede generar una serie de emociones negativas, como tristeza, ansiedad, estrés e incluso depresión. El ejercicio, al liberar endorfinas y mejorar el flujo sanguíneo, puede ayudar a contrarrestar estas emociones y promover la sensación de bienestar.

Reconozco que en este momento podrías carecer de la energía o la motivación para ir al gimnasio o inscribirte en una academia de baile. Sin embargo, te animo a enfrentar esa resistencia. La semana del contacto cero requiere un compromiso contigo mismo. Este es un proceso de transformación mental que te empoderará para superar tus pensamientos y emociones. Recuerda que este es tu momento de gastar energías, y quizás sientas que no las tienes, quizás no tienes ganas de hacer ejercicio y ponerte en movimiento, pero es parte de tu desintoxicación. Es tu tratamiento y aunque no lo quieras deberás de hacerlo.

No permitas que preocupaciones externas o limitaciones te distraigan. Enfoca todos tus pensamientos en estas actividades, a qué gimnasio te anotarás, en qué academia de baile te inscribirás, en qué escuela de natación te gustaría estar. Estamos en una época donde hay muchas opciones para hacer ejercicios, la gente en general se cuida mucho y tú no debes de ser la excepción.

Además, el ejercicio puede proporcionar una distracción saludable de los pensamientos y recuerdos dolorosos asociados con la ruptura. En lugar de estar extrañando a tu ex, pensando en todo lo que te hizo, la nueva relación que tiene ahora, por qué te mintió o por qué no te valoró… canalizas tu energía hacia la actividad física, lo que te permite desconectar temporalmente de las emociones negativas y centrarte en cuidar de ti mismo. Recuerda que este proceso es fundamental para tu sanación, cada día te acercas más a la versión más fuerte y feliz de ti mismo.

La práctica regular de ejercicio también puede tener un impacto positivo en la autoestima y la confianza en uno mismo. Después de unas semanas comenzarás a ver que tu cuerpo se ve más tonificado o sientes que tienes más fuerza que antes, de pronto tu ropa te sienta mejor, tu piel luce mejor, te estás poniendo más hermoso. Esa es la idea, amor propio significa quererse, amarse y arreglarse si es necesario.

En este proceso de sanación para superar a tu ex, la actividad física hará que sientas y te veas mejor, no te sorprendas si un día mirándote en el espejo piensas "¿Cómo alguien pudo descuidar a semejante hermosura?".

Si estabas pensando en actividad física en soledad, no te lo aconsejo, pues ir a trotar a un parque escuchando música con audífonos lo único que hará es que tu mente te haga una mala pasada. El ejercicio también proporciona una oportunidad para socializar y conectarte con otras personas. Unirse a un grupo de ejercicios, un gimnasio, clases de baile o equipos deportivos te brinda la oportunidad de conocer gente nueva y construir relaciones significativas fuera de la relación que terminó. Esta interacción social puede reducir la sensación de aislamiento y ayudarte a crear un nuevo círculo de apoyo.

El ejercicio también puede ayudar a que tengas un mejor descanso, olvídate de las noches de insomnio ya que después de tu actividad física en las noches llegarás rendido a dormir. Al mismo tiempo, te ayudará a reducir el estrés y la ansiedad. Estos beneficios

contribuyen a una sensación general de bienestar, lo que puede ser especialmente importante durante el proceso de superar una ruptura.

El contacto cero a tu ex es una forma de desintoxicarte y el ejercicio es una herramienta valiosa para ayudarte a superar una ruptura o superar a tu ex para siempre.

En este tercer día, la clave es mantenerse en movimiento, encontrar una actividad que te haga sentir vivo y estar en armonía contigo mismo. Recuerda que estás en el camino a encontrar la paz y la felicidad nuevamente, cada paso que tomes hacia una vida más saludable y feliz es un paso en la dirección correcta. ¡A meterle con ganas!

CONTACTO CERO: DÍA 4

Para el día cuatro del contacto cero, no necesito preguntarte cómo te sientes, ya que las actividades que comenzaste los días anteriores te deben tener muy emocionado. Para este día tenemos una actividad que te va a encantar: realizar compras.

Gastar dinero en ti puede proporcionarte una sensación temporal de felicidad y placer. Esto abarca una variedad de actividades, como comprar objetos que te gustan o participar en experiencias que te hagan sentir bien.

Cuando compras algo que deseas o necesitas, tu cerebro puede experimentar un aumento en los niveles de dopamina. Esta liberación de dopamina puede generar emociones positivas, mejorar tu estado de ánimo y brindarte una sensación de satisfacción. Esta es una de las razones por las cuales realizar compras puede ser tan gratificante y adictivo para algunas personas.

Sin embargo, es importante reconocer que el efecto de la dopamina es temporal. Después de un tiempo, la sensación de euforia que experimentas al realizar una compra puede disminuir.

Si eres mujer, te animo a visitar un salón de belleza y consentirte. Hazte de todo: cambia tu peinado, destaca tus pestañas, experimenta con el maquillaje, cuida tus manos y pies, y regálate un masaje relajante. Si eres hombre, también puedes ir a una barbería y hacerte un corte de pelo moderno, y hasta quizás el diseño de barba que siempre quisiste. No te limites en elegir cualquier actividad que tenga que ver con tu autocuidado, esto es el verdadero amor propio.

Hoy vas a tener que gastar dinero, y antes de que digas “no puedo permitirme esos lujos”, tengo una pregunta para ti: ¿Si pudieras pagar para que tu ex salga de tu mente para siempre, cuanto estarías dispuesto a gastar? Me lo imaginé, harías lo que sea para conseguir ese dinero y superar a tu ex para siempre. No te estoy pidiendo que gastes una fortuna en cosas caras, sólo date tus gustos dentro de tu

presupuesto o quizás gastando un poco más, al igual que el día dos que gastaste dinero en comida.

Hoy es un día especial y por eso estás gastando en ti, no quiero que te conviertas en un adicto a las compras porque tampoco es la solución ya que a largo plazo podría llevarte a problemas financieros, acumulación de objetos innecesarios y emociones de culpa.

Comprar cosas y gastar dinero en ti mismo puede ser una estrategia válida para superar una ruptura, pero es importante abordarlo de manera consciente y equilibrada. Hacer compras como una forma de cuidado personal y autocomplacencia puede tener un impacto positivo en tu bienestar emocional durante este proceso de sanación.

El acto de seleccionar algo que te gusta y adquirirlo puede generar una sensación de gratificación y entusiasmo temporal, lo que puede ayudarte a alejarte de los pensamientos negativos relacionados con la ruptura.

Sentir que estás invirtiendo en ti mismo y en tu bienestar puede mejorar tu autoestima y recordarte que mereces cosas buenas en la vida. Además de mantener tu mente completamente ocupada en esta actividad, algo necesario para luchar contra tu dependencia emocional. En estos momentos es casi imposible que estés pensando en tu ex, tu mente está enfocada en otras tareas que te están haciendo sentir bien.

Comprar objetos nuevos puede simbolizar un nuevo comienzo y un cambio en tu vida. Puedes asociar estos nuevos objetos con nuevas experiencias y oportunidades, lo que puede contribuir a cambiar tu enfoque y mentalidad tras la ruptura.

En momentos de cambio y dolor emocional, es posible que sientas una pérdida de control. Tomar decisiones sobre qué comprar y cómo cuidarte puede darte un sentido de control sobre tu vida y tus emociones.

Concéntrate en disfrutar de este día, consentirte y regalarte la felicidad con cosas materiales. De seguro cuando llegues a tu casa, te sentirás un niño nuevamente, mirando y disfrutando de todo lo que

compraste este día, probándote la ropa varias veces y mirándote al espejo, o quizás disfrutando de tu nuevo look. Sea como sea, las compras son un pretexto para que te mantengas distraído y feliz. Recuerda que debes mantenerte firme en el contacto cero, y que debes evitar que pensamientos relacionados con tu ex pareja invadan tu mente. Este es un desafío mental, pero cada día te acerca más a la paz interior y a una versión mejorada de ti mismo.

No olvides que la actividad del cuarto día de contacto cero también debe ser en compañía de alguien. Durante esta semana del contacto cero, la soledad está prohibida. Ya te lo mencioné ayer, pero lo reitero hoy: no te permitas quedarte solo o sola en casa. Sal y socializa, ve al gimnasio, comparte tus compras con amigos o familiares, disfruta de las delicias culinarias en compañía. Estar rodeado de personas maravillosas te recordará que mereces amor y felicidad en tu vida.

Todo lo que estás haciendo es amarte y valorarte como mereces, al final del día tu amor propio crece cada vez más. ¡Disfruta de este día al máximo!

CONTACTO CERO: DÍA 5

Te encuentras en el día cinco de la semana del contacto cero y has avanzado mucho en tu camino hacia una nueva vida llena de libertad y felicidad. Tienes un plan de vida bien definido, comes bien, tienes actividades físicas, te has comprado cosas que necesitabas, pero el día de hoy tengo una tarea que estoy casi seguro no querrás realizar. Puede ser que las actividades que encuentres en este libro no te gusten, pero necesitas son parte de tu proceso de sanación y necesitas realizarlas para superar a tu ex.

El día de hoy vas a comenzar a rodearte de personas que estén interesadas en ti, puedes comenzar con una aplicación de citas, chatear con desconocidos en redes sociales, o salir a algún bar con tus amigos o amigas, ahora es el momento para trabajar en ello.

En este punto, es natural que sientas miedo de abrirte nuevamente al amor o a conocer nuevas personas debido a las heridas pasadas. Sin embargo, permíteme explicarte por qué es importante rodearte de personas interesadas en ti durante esta etapa de recuperación.

Quizás la ruptura afectó tu autoestima, o esa relación te hizo sentir menos valioso de lo que realmente eres. Entonces, al interactuar con personas que se interesan por ti, comenzarás a restaurar y elevar tu autoestima. Te darás cuenta de que eres importante para otros, y esto contrarrestará cualquier daño que hayas experimentado en la relación pasada.

En este momento lo último que quieres, es entrar en una nueva relación, quizás sientes que el amor no es para ti. Pero, no te estoy animando a entrar en una nueva relación de inmediato. Más bien, te sugiero que conozcas nuevas personas y comiences a socializar como una forma de aceptar tu estado civil, estás soltero y no tienes por qué aislarte o prohibirte de conocer personas.

Esto te permitirá reconectar contigo mismo, descubrir nuevos aspectos de tu personalidad y recordar la vitalidad que existe en tu interior. Al

interactuar con personas que se preocupan por ti, construirás nuevas conexiones y fortalecerás tu autoconcepto positivo.

Si eres una mujer, te sugiero que comiences a revisar tu bandeja de mensajes en redes sociales y comiences a aceptar invitaciones de hombres que estén interesados en ti. Disfruta de cenas, helados, cine o conversaciones. Esta actividad no implica necesariamente compromisos románticos, no estás obligada a acostarte en la primera cita ni hacer algo que no quieras hacer, simplemente se trata de conocer "nuevas personas"; se trata de expandir tus horizontes sociales y conocer nuevas personas. Si eres un hombre, sigue el mismo camino y date la oportunidad de conocer chicas que puedan aportar a tu vida.

Si eres un hombre quizás sea más difícil encontrar citas ya que no tienes el poder de "elegir" entre tus pretendientes, pero que no te sea un impedimento chatear o conocer nuevas personas también. Como hombre es muy importante que tengas un grupo de amigos cercanos o quizás un amigo de confianza, ese amigo con el que puedes compartir unas cervezas en un bar o ir de casería a alguna discoteca.

Es importante recordar que la soledad puede tener un impacto negativo en tu bienestar emocional, aislarte para pasar "el duelo después de la ruptura" es una pésima opción como lo vimos en otro capítulo. Rodearte de personas maravillosas te brindará distracción, apoyo emocional y nuevas perspectivas. Los mensajes de buenos días, las conversaciones significativas y la compañía de amigos pueden ser increíblemente reconfortantes.

Toma en cuenta que esta actividad no debería convertirse en una carrera para entrar en una nueva relación. Más bien, busca crear conexiones genuinas, encontrar nuevas amistades y descubrir personas que te aporten positivamente. Si una relación romántica surge de manera natural, considérala como una oportunidad, pero no te sientas presionado en ningún sentido.

Las redes sociales pueden ser una herramienta valiosa para conectar con nuevas personas y ampliar tu círculo social. Aprovecha estas plataformas para buscar amistades, asistir a eventos sociales o unirte a

grupos de intereses compartidos. Esta actividad te ayudará a superar la soledad y a reforzar tu autoestima.

Recuerda que este es un proceso de sanación y crecimiento personal. Es normal sentir temor, pero este día es un paso esencial en tu camino hacia la felicidad y la recuperación. Permítete conocer personas, reír, conversar y disfrutar de nuevas experiencias. Mereces rodearte de personas que te valoren y te hagan sentir especial.

No permitas que el dolor pasado te impida construir conexiones significativas en el presente. Cada día te acerca más a una versión de ti mismo que es libre, fuerte y feliz. ¡Sigue adelante en esta semana del contacto cero, y recuerda que mereces el amor y el respeto que tú mismo te das!

ERRORES AL APLICAR CONTACTO CERO

El contacto cero es una herramienta muy efectiva para superar una ruptura o superar a tu ex para siempre, pero quizás después de un tiempo no veas una mejoría, sigas con dependencia emocional por esa persona y sientas que estás fracasando en el proceso de sanación.

Puedo asegurarte que un contacto cero bien aplicado, es muy efectivo en la mayoría de los casos, a menos que estés cometiendo algunos errores y no te has dado cuenta de ello.

No lo bloqueo porque él o ella ya me bloquearon.

Si tu ex pareja tomó la iniciativa de alejarse, expresó su deseo de no volver a verte y te bloqueó en todas las redes sociales o WhatsApp, podrías pensar: "Dijo que no me amaba y que ya no quería estar conmigo, ¿por qué debería bloquearle si nunca más volverá?"

Este razonamiento es una trampa mental. El contacto cero implica soltar completamente a esa persona de tu vida y no culparla por la ruptura. Aunque tu ex haya dejado en claro su deseo de no volver a verte, existe una posibilidad real de que intente comunicarse contigo en el futuro. Esto podría generar confusión y dolor si tu objetivo es superar la relación. En lugar de esperar a que tu ex tome la iniciativa de contactarte, el contacto cero debe ser una manifestación de amor propio. Has decidido alejarte y ya no deseas mantener ningún tipo de comunicación con tu ex pareja.

Dejar las puertas abiertas solo te expondrá al riesgo de recaer en la relación, lo que puede desencadenar sufrimiento innecesario. Si tu ex te ha bloqueado, es fundamental que tú también le bloquee en todas las formas posibles para evitar recibir comunicaciones inesperadas.

Bloquear es una inmadurez.

Cuántas veces escuché decir esto, y sólo tengo una explicación. Quien dice que "bloquear es una inmadurez" es alguien que nunca ha experimentado el sufrimiento de una ruptura amorosa, alguien que jamás ha enfrentado la dependencia emocional o alguien con muy

poca experiencia en relaciones sentimentales. Bloquear a tu ex no constituye un acto de inmadurez; al contrario, representa una manera de afirmar tu amor propio y dignidad al eliminar de tu vida a alguien que te ha causado daño.

Por el contrario, mantener un vínculo emocional con alguien y seguir interactuando con esa persona, ya sea a través de discusiones constantes o retomando la relación, sí puede considerarse un comportamiento inmaduro. Un adulto que ha tomado la decisión de poner fin a una relación debe romper completamente los lazos para avanzar de manera saludable.

El contacto cero desempeña un papel fundamental en el proceso de superar una ruptura. No permitas que las opiniones de otras personas influyan en tus decisiones. Recuerda que solo tú conoces el alcance de tu sufrimiento durante este proceso y cuánto te está costando superar esa ruptura. No dejes que alguien ajeno a la situación te diga lo que debes o no debes hacer.

Olvidé bloquearle de ahí…

Si estás aplicando contacto cero, y te encuentras luchando constantemente contra tu propia mente en un esfuerzo por liberarte de la dependencia emocional hacia tu ex pareja, no cometas el error de dejar una puerta abierta. Como el correo electrónico, alguna red social que casi no utilizas, o cualquier medio de comunicación que tú eres consciente que puede utilizar tu ex para contactarte.

Si todavía tienes alguna esperanza de que esa persona vuelva a tu lado, esto puede llevarte a justificar la decisión de no bloquearle en estos canales de comunicación. Podrías convencerte a ti mismo de que simplemente "olvidaste bloquearle de ahí…”, no te engañes a ti mismo.

Como mencioné al principio de este libro, superar una ruptura o liberarte de tu ex de manera definitiva es una campaña emocional que exige un compromiso sincero contigo mismo. Requiere valentía y determinación para llevar a cabo acciones que, en muchos casos, no

son fáciles ni agradables, pero que son esenciales para tu proceso de sanación.

El "contacto cero" debe ser total, sin excepciones. Por lo tanto, debes estar dispuesto a tomar todas las medidas necesarias para alejarte por completo de esa persona y cerrar cualquier canal de comunicación que pudiera mantener viva la llama de la dependencia emocional.

Si bien es natural sentir esperanza o nostalgia en momentos difíciles, no te conformes con medias tintas ni te engañes a ti mismo; mantén tu compromiso con el "contacto cero" para que puedas recuperarte por completo y encontrar la paz que mereces.

Asuntos pendientes con mi ex.

No puedes aplicar contacto cero si tienes asuntos pendientes sin resolver con tu ex. Cualquier situación que te obligue a volver a comunicarte con tu esa persona romperá la efectividad del contacto cero y anulará todo lo que hayas logrado hasta ese momento. Cada vez que te ves obligado a contactar a tu expareja, los recuerdos resurgirán, tu dependencia emocional se reavivará y comenzarás a cuestionar tu decisión inicial. Es posible que incluso extrañes a esa persona o, en el peor de los casos, consideres la posibilidad de retomar la relación.

Antes de embarcarte en el proceso de superar a tu expareja, es necesario que resuelvas todos los asuntos pendientes que puedas tener con esa persona. Esto incluye cualquier asunto que podría servir como pretexto para volver a contactarle, como la custodia de mascotas, deudas bancarias compartidas, líneas telefónicas conjuntas, negocios en común o cualquier otro tema que aún los vincule. Debes abordar estos temas de manera adecuada y resolverlos por completo para poder liberarte completamente de esa persona.

Es cierto que enfrentar estos asuntos pendientes puede resultar difícil y, en algunos casos, desafiante. Sin embargo, es fundamental recordar que, por cada problema, existe una solución. Si tu objetivo genuino es superar por completo la relación y recuperar tu

independencia emocional, debes estar dispuesto a tomar todas las medidas necesarias para lograrlo.

No debes permitir que ningún asunto pendiente interfiera en este proceso de superar la ruptura o superar a tu ex. La clave para el éxito radica en tu determinación para mantener el contacto cero en su totalidad y asegurarte de que nada obstaculice tu camino hacia la sanación y la recuperación emocional.

Contacto cero temporalmente.

El contacto cero no es una estrategia temporal. No puedes bloquear a tu ex durante un tiempo y luego volver a comunicarte con él o con ella cuando te sientas mejor. Como alguien con experiencia en superar rupturas, puedo decirte que el contacto cero es para siempre, o hasta que le hayas superado por completo. Pero, ¿cómo saber si realmente ya lo has superado y puedes desbloquearle? No lo sabes, y por eso debes mantenerlo indefinidamente.

Puede ser que hayan pasado meses desde la ruptura, te sientas bien, y ya no extrañes a tu ex. Sin embargo, si vuelves a contactarle, podrías recaer y revivir tu dependencia emocional.

Recuerda que terminaste la relación por una razón, y debes mantener siempre esa razón en mente. Si consideras volver a estar con tu ex pareja, ¿crees que algo cambió en esa relación para que funcione esta vez? Te aseguro que probablemente nada haya cambiado. No dejes que tu mente te juegue una mala pasada. Es posible que, en el momento, sientas que ya le has superado o incluso que podrías tener una aventura con tu ex porque ya no le amas. Sin embargo, en el momento en que vuelvas a contactarle, perderás todo lo que habías logrado y caerás de nuevo en esa relación tóxica.

Mantente firme en la decisión de mantener el contacto cero de forma indefinida. No necesitas saber nada de tu ex. Piensa que ha muerto, ya no existe en este mundo, y recuerda que no necesitas nada más que seguir adelante en busca de un futuro lleno de paz y tranquilidad.

No puedo aplicar el contacto cero en mi mente.

El contacto cero no funciona si continúas pensando en tu ex todos los días. Sin duda, estos pensamientos que llegan a tu mente son involuntarios. Puede ocurrir que estés realizando cualquier actividad y, de manera inconsciente, surja en tu mente una situación dolorosa del pasado o un hermoso recuerdo de la relación. Esto se convierte en una película mental, tú le das cuerda, dejas que avance, que tenga un desenlace y ni siquiera te das cuenta el daño que te hace. ¿Cómo puedes evitar esto?

Debes luchar activamente contra estos pensamientos, ya que representan una obsesión que te domina, y cada vez que les prestas atención, les otorgas poder sobre ti. Cada vez que dedicas minutos a estos pensamientos, se aferran aún más a tu mente.

La mejor estrategia para superar este desafío es mantener tu mente ocupada en otras actividades. Recuerda que todas las tareas asignadas durante la semana del contacto cero deben, si es posible, llevarse a cabo en compañía de alguien. Esto se hace con el propósito de que tu mente no tenga tiempo de evocar esos recuerdos dolorosos y pensamientos negativos que te impiden avanzar.

El contacto cero a nivel mental es la parte más difícil de implementar, pero si comprendes cómo funciona, te darás cuenta de que es posible. Cada vez que te asalte un recuerdo que te afecta, repite una frase como "no me importa" y, de inmediato, busca a alguien con quien hablar. Si no tienes a alguien cerca, toma tu teléfono y comienza una conversación por chat o llamada. Por supuesto, no es necesario que hables sobre lo que sentías en ese momento; puedes hablar de cualquier otro tema que te distraiga.

Otra estrategia sumamente efectiva es dedicarte a algo que te guste o apasione, como un pasatiempo o actividad que realmente disfrutes. Esto liberará dopamina en tu cerebro y te mantendrá distraído durante unos minutos. Es posible que, durante los primeros días del contacto cero, necesites recurrir a estas estrategias varias veces al día. Sin embargo, con el tiempo, tu mente cederá y los recuerdos

perderán intensidad hasta llegar a desaparecer por completo.

El contacto cero mental sí se puede, sólo debes de dejar de alimentar esos pensamientos o fantasías, acepta que pensar en tu relación o en tu ex no te ayuda para nada. Haz lo que sea necesario para ganarle a tu mente y mantenerte firme en tu proceso de sanación.

Hablo mucho de mi ex.

Esta puede ser una de las cosas más perjudiciales en el proceso de aplicar el contacto cero. Al igual que en el punto anterior, pensar en tu ex y hablar sobre el tema es una forma de seguir consumiendo una pequeña dosis de tu droga emocional. Y esto no te ayuda en el proceso de superar la dependencia emocional.

Es normal que sientas la necesidad de desahogarte, de abrirte y contar lo mal que te sientes, o la ansiedad que te genera el no saber nada de tu ex. Pero, en el momento en que tu conversación gira casi por completo en torno a tu relación pasada o tu ex, lo único que estás haciendo es darle más poder a esa idea en tu mente, y así será imposible que el contacto cero funcione.

Tu dependencia emocional necesita combustible, y al no tener a esa persona a tu lado, los recuerdos bonitos o feos son lo único que te queda. Al hablar del tema, sigues alimentando tu dependencia emocional.

Quizás ni siquiera te des cuenta de esto, pero las personas a tu alrededor, como familiares, compañeros de trabajo o amigos, ya están cansadas de escucharte hablar de lo mismo y lo mismo. Te aconsejo que pidas ayuda a las personas de tu círculo cercano, diles que te hagan notar cada vez que menciones tu relación pasada o a tu ex. Pídeles, si es necesario, que te detengan.

Debes identificar este comportamiento, comenzar a practicar para dejar de hacerlo y, si es necesario, pedir ayuda para que puedas dejar de hacerlo.

Recuerda que cada persona es única, y el éxito del contacto cero

puede variar según la naturaleza de la ruptura sentimental que estés enfrentando. Cada relación tiene sus particularidades, y lo que funcione para uno podría no funcionar para otro. Por lo tanto, es fundamental adaptar esta estrategia a tu situación específica y a tus necesidades emocionales.

La clave es mantener una firme determinación y recordar por qué decidiste implementar el contacto cero: para sanar, crecer y avanzar. Este enfoque te ayudará a resistir las tentaciones y las trampas mentales que puedan surgir a lo largo del camino.

Evita cometer los errores mencionados, ya que cualquier retroceso en este proceso podría significar volver al punto de partida. Cada vez que te expones a la presencia, la comunicación con tu ex o sigues reviviendo los recuerdos de la relación en tu mente, corres el riesgo de prolongar innecesariamente tu proceso de recuperación. Recuerda que el contacto cero es una herramienta poderosa para liberarte de la dependencia emocional.

Han pasado unas semanas desde que aplicaste el contacto cero a tu ex pareja. Te sientes mejor, ya no estás sufriendo como lo hacías antes. Sin embargo, de pronto, esa persona de alguna manera se pone en contacto contigo. Los ex siempre encuentran la forma de hacerlo, ya sea a través de un amigo o amiga, creando una nueva cuenta en una red social o incluso comprando una nueva línea telefónica. Te llaman o, en ocasiones, aparecen en tu casa con la determinación de hablar contigo.

Cuando esta persona reaparece en tu vida, experimentas una serie de emociones intensas. Puede que no estuvieras completamente preparado para este momento. La incomodidad y la ansiedad pueden invadirte, y te preguntas si estás haciendo lo correcto. Sin embargo, en el fondo, lo que sientes es un dilema. Por un lado, estás contento o contenta de ver a esa persona porque, quizás, no la habías olvidado del todo. Pero, por otro lado, algo no cuadra, y empiezas a sentirte mal.

Aquí es donde debes entender algo crucial: cuando aplicaste el contacto cero a tu ex, no era con la intención de recuperarle. Pero, en muchos casos tiene ese efecto, al sentir el rechazo y que ya no estás disponible, hará lo que sea necesario para buscarte y contactarse contigo.

Cuando tu ex pareja se acerca nuevamente, lo más probable es que lo haga por su propio ego, no porque te extrañe o te quiera sinceramente. Es un impulso natural querer mantener el control y no querer aceptar que te han perdido. Envidia tu capacidad para alejarte y seguir adelante con tu vida sin él o sin ella. A menudo, te dirá lo que quieres escuchar: que te extraña, que han cambiado y que quiere una segunda oportunidad contigo. Pero, en la mayoría de los casos, estas palabras no son más que una medida de desesperación para que vuelvas a caer a su lado.

Es importante recordar que las personas no cambian de la noche a la mañana. El tiempo necesario para un cambio significativo puede ser mucho más largo que unas semanas o incluso meses. Una relación que fracasó lo hizo por una razón, y esa razón no desaparece en un corto período. Las personas cambian con el tiempo, a lo largo de años, no de la noche a la mañana. Volver a una relación anterior después de un breve período de contacto cero es más probable que conduzca a los mismos problemas que llevaron a la ruptura en primer lugar.

Es tu responsabilidad protegerte a ti mismo o a ti misma de las falsas promesas y manipulaciones. Si permites que tu ex pareja vuelva a entrar en tu vida después de un breve período de contacto cero, terminarás sufriendo las mismas heridas y problemas nuevamente.

Aplicar el contacto cero puede volverse una tarea difícil cuando la otra persona insiste en permanecer en tu vida, y esta situación puede llegar a ser confusa. La insistencia de tu expareja puede llevarte a creer erróneamente que es una muestra de amor verdadero, cuando en realidad no lo es. Es esencial comprender que, en la mayoría de los casos, mantener el contacto cero es crucial para tu propio bienestar emocional.

La persistencia de tu expareja puede manifestarse de diversas maneras, desde llamadas y mensajes constantes hasta intentos de contacto personal. Es natural sentirse atrapado y confundido en esta situación, pero es vital recordar que aplicar el contacto cero no es una medida de venganza o desamor; es un enfoque necesario para sanar y avanzar.

Para mantener el contacto cero de manera efectiva, debes establecer límites claros. Si tu expareja intenta ponerse en contacto contigo personalmente y no deseas hablar con él o ella, no dudes en alejarte. Si llega a tu casa, no le abras la puerta; si lo encuentras en la calle, cruza la vereda; y si se acerca demasiado, considera subirte a un taxi o alejarte físicamente de la situación. Al hacerlo, le estás enviando un mensaje claro a tu expareja de que necesitas espacio para sanar y seguir adelante.

En el año 2012, me encontraba intentando superar a una ex pareja, pero ella era increíblemente persistente. Llamaba constantemente desde un número desconocido, enviaba mensajes desde páginas web y se presentaba sin previo aviso en mi casa. En resumen, hacía lo que fuera necesario para volver a ponerse en contacto conmigo, y lamentablemente, sus intentos eran efectivos.

A pesar de mis esfuerzos por aplicarle contacto cero, ella se aseguraba de sabotearlos. Mi dependencia emocional siempre terminaba por hacer que la aceptara de nuevo, lo que resultó en más de un año de idas y venidas. Lo peor de todo era que ella no quería regresar conmigo; simplemente le gustaba estar conmigo cuando le convenía. Yo no la quería en mi vida; me había causado un gran daño y seguía haciéndolo, pero no me permitía sanar ni alejarme de ella.

Finalmente, un día tomé una decisión inimaginable y acudí a la policía para presentar una denuncia. Obtuve un registro de llamadas a mi celular que constaba de cuarenta y tres páginas de llamadas entrantes de su número. Luego, la llevé a una comisaría bajo engaños y presenté una denuncia por acoso en su presencia. Los oficiales de turno la hicieron firmar un compromiso de alejamiento y, finalmente, todo terminó de la peor manera posible, pero terminó.

Cuando cuento esta historia, muchas personas se ríen y no me creen, pero es totalmente verídica. En ese momento, tenía 31 años y estaba denunciando a una joven de 20 años que estaba perturbando mi paz en todos los sentidos.

Puedes sentir que estas medidas extremas son absurdas, pero en realidad, son necesarias para evitar el acoso emocional y el retroceso en tu proceso de sanación. Tu bienestar emocional es la prioridad, y mantener tu distancia es una forma de protegerte a ti mismo.

Recuerda que la insistencia de tu expareja no es necesariamente un indicio de amor verdadero. Puede ser resultado de la negación, la tristeza o incluso el miedo a la soledad por parte de tu expareja. Sin embargo, esto no cambia la importancia de mantener tus límites y aplicar el contacto cero.

Aplicar el contacto cero a una persona que insiste en permanecer en tu

vida puede ser difícil pero esencial para tu bienestar emociona, y tomar medidas para protegerlo es un acto de autocompasión y amor propio.

En resumen, aplicar el contacto cero es un proceso continuo que te ayuda a encontrar la paz y la claridad en tu vida. Tómate el tiempo que necesitas para sanar, no cometas el error de abrir la puerta a una relación que ya ha demostrado ser problemática en el pasado.

Una relación informal se refiere a una conexión o vínculo entre dos personas que no implica un compromiso formal, como el matrimonio o una relación exclusiva y seria. En una relación informal, las personas pueden compartir tiempo juntas, salir en citas, tener intimidad física o emocional, pero no están legalmente casadas ni han acordado formalmente una relación monógama o comprometida.

Esta "relación informal" podría extenderse por algunas semanas o meses. A menudo, estas relaciones se conocen como "amigos con derecho", "amigos con beneficios" o "relación abierta". En la actualidad, también se les llama relaciones de “casi algo” debido a su naturaleza ambigua y poco definida.

Lamentablemente, la mayoría de las víctimas de este tipo de relación suelen ser mujeres. Muchas de ellas acceden a tener sexo casual con hombres que les atraen con la esperanza de que, en algún momento, esos hombres se enamoren de ellas y les propongan una relación formal. Sin embargo, esto es algo que rara vez sucede, ya que la mayoría de los hombres pueden separar la relación sexual de la relación sentimental. Obtienen sexo sin ningún compromiso y no sienten la necesidad de cambiar ese estatus informal para ofrecer exclusividad a esas mujeres.

La mayoría de hombres que ofrecen una relación de "casi algo", desean mantener su independencia, no están listos para un compromiso serio o simplemente disfrutan de la compañía de alguien sin las restricciones de una relación formal.

El problema, como mencioné anteriormente, es que muchas mujeres ven como un desafío personal tratar de enamorar a este hombre. Esto a menudo las lleva a mantener una relación desequilibrada y no correspondida, pero con una fuerte dependencia emocional. Con el tiempo, estas mujeres aceptan esta situación y continúan con la esperanza de que algún día este hombre se enamore de ellas.

Es importante entender que una relación de "casi algo" solo puede funcionar si ambas partes buscan lo mismo: sexo casual. En este tipo de relaciones, no existe la exclusividad, los encuentros suelen ser poco frecuentes y el sexo es el elemento central. Por lo tanto, cuando una mujer involucrada en esta relación comienza a presionar a su "casi algo" para que establezca una relación formal, es probable que él se aleje, ya que considera que la introducción de sentimientos en la relación hace que esta sea menos atractiva para él.

Si este es tu caso, es posible que hayas conocido a alguien que te gustaba mucho, te correspondía y de repente te viste envuelta en una relación de "casi algo". Con el tiempo, es posible que te hayas cansado de darle tu tiempo y tu cuerpo a alguien que solo sale contigo cuando quiere, que no busca formalizar la relación o que solo te lleva a un motel.

En este tipo de relaciones, lo normal sería un alejamiento sin ninguna explicación, ya que generalmente no hay mucho que hablar o aclarar. De hecho, en ocasiones, aplicar el contacto cero podría no ser necesario, ya que estas conexiones suelen carecer de la profundidad y los recuerdos significativos que hacen que superar una relación sea complicado.

Sin embargo, si tu relación de "casi algo" fue demasiado intensa, se prolongó en el tiempo o idealizaste a la persona involucrada, entonces podría ser necesario que tomes medidas más drásticas. En casos como el tuyo, bloquear a esa persona en las redes sociales y evitar cualquier encuentro sería la mejor opción, para preservar tu bienestar emocional. Es fundamental que comprendas que cada situación es única. A veces, los "casi algo" pueden dejar huellas emocionales profundas, incluso si su duración fue breve. Tus sentimientos pueden surgir y, en algunos casos, pueden ser difíciles de manejar. Es por eso que el contacto cero te ayudará a superar ese tipo de relación.

El primer paso, al igual que en otras situaciones, es enfrentar la realidad: esta persona no te ofrece nada más que sexo casual. Tus ilusiones de tener una relación y tu atracción física hacia esa persona

te han llevado a desarrollar una dependencia emocional. Aunque superar esta relación puede ser un proceso difícil, no es imposible si sigues los pasos necesarios que ya vimos para aplicar el contacto cero después de una ruptura. Puede que al principio extrañes mucho la relación, pero con el tiempo y la distancia, tu mente comenzará a aclararse.

No importa si tu "casi algo" se alejó de ti y ya no te busca, aun así, es crucial aplicar el contacto cero, ya que esto demuestra que estás tomando la responsabilidad de eliminar a esa persona de tu vida. Además, no sabes cuándo tu "casi algo" podría aburrirse y recordar que puede volver a ti. Por eso, el contacto cero, al igual que en todos los casos, debe ser para siempre.

Debes ser fuerte y pensar con la cabeza fría. La relación a la que te involucraste no te ofrece nada. Esa persona no te conviene ni te quiere. Lamentablemente, solo te ha estado utilizando sexualmente, y por eso es fundamental que te apartes completamente de ahí.

Quizás sientas que esta relación ha sido más intensa que otras, pero eso es una trampa que te tiende tu mente. La dificultad e incertidumbre que experimentaste en esta relación te llevó a desarrollar una fuerte dependencia emocional por algo que nunca tuviste. La aplicación del contacto cero te ayudará a sacar a esa persona de tu vida y de tu mente por completo, y poco a poco comenzarás el proceso de superarle. Recuerda que mereces una relación en la que te valoren y te respeten, no una en la que solo seas utilizado(a).

Una relación sentimental con un narcisista es, sin duda, una experiencia difícil y traumática. Al principio, puedes conocer a alguien que parece ser maravilloso y gentil, alguien que te llena de amor y atención. Te envía mensajes constantemente, te llena de cumplidos y hasta te hace regalos. Además, te hace grandes promesas de amor y habla emocionadamente de un futuro compartido que llena tus sueños de ilusión. Puede incluso intentar acelerar la relación, mencionando la posibilidad de mudarse juntos o casarse en cuestión de semanas o meses. En este punto, es probable que te sientas completamente cautivado, habiéndole idealizado y desarrollado una fuerte dependencia emocional hacia esta persona.

Sin embargo, esta etapa inicial de ensueño da paso a un cambio abrupto. El narcisista, una vez que siente seguridad sobre ti, comienza a transformarse. La persona encantadora que conociste se desvanece y, en su lugar, aparece alguien que exige constantemente tu atención. Te presiona para que siempre estés disponible y te asfixia con sus demandas y controles. En este punto, es posible que aún creas que estos actos son una muestra de su amor apasionado.

Luego llega la etapa del abandono repentino. Esa persona maravillosa que conociste desaparece por completo y se transforma en alguien frío, distante y descontento contigo. Antes te hacía sentir especial, pero ahora parece empeñado en hacerte sentir como la peor persona del mundo. Este cambio repentino y desconcertante puede dejarte completamente confundido, ya que no encaja con el comportamiento amoroso y apasionado que habías experimentado al principio de la relación.

Es muy difícil aceptar que tienes una relación con un narcisista, muchas personas ni siquiera conocen el término "narcisista" ni están familiarizadas con este tipo de relación. A pesar de que los narcisistas siempre han existido, recién en los últimos años se les ha dado tanta importancia en estudios y libros. Esta información puede resultar

muy esclarecedora para quienes recién descubren que están involucrados en una relación con un narcisista, ya que arroja luz sobre muchas de las dinámicas confusas que han experimentado.

Es importante señalar que muchas personas pueden identificar comportamientos tóxicos de su pareja y pensar que están involucradas con un narcisista. Sin embargo, es fundamental entender que los narcisistas comparten ciertos rasgos con otras personas, como los infieles, los machistas, los manipuladores o los mentirosos.

Y aquí es donde discrepo con la creencia común: los narcisistas no tienen un tipo de "superpoder" que les permita crear dependencia emocional en sus parejas. La realidad es que tú aceptaste esa relación, te ilusionaste e idealizaste a esa persona por tu propia elección. Las estrategias de los narcisistas no funcionan de igual manera con todas las personas. Algunos individuos perciben el "bombardeo de amor" al inicio de la relación como una señal de advertencia y se alejan de inmediato, mientras que otros, si bien pueden haberse enamorado de un narcisista al principio, también pueden distanciarse cuando el narcisista comienza a mostrar su verdadera naturaleza.

Los narcisistas no tienen éxito en todas sus relaciones; en otras palabras, no logran generar dependencia emocional en todas sus parejas ni ejercer control absoluto sobre sus vidas. Esto depende de la receptividad y las vulnerabilidades específicas de cada persona.

Es fundamental comprender que el narcisista no experimenta auténticos sentimientos por su pareja y carece de empatía. Su principal necesidad es recibir atención y validación constante, sentirse importante y hacer sentir menos a su pareja le genera mucho placer. Y para lograrlo, primero intenta crear una dependencia emocional en su víctima, y el "bombardeo de amor" constituye su estrategia más efectiva en las etapas iniciales de la relación.

Si has identificado que tienes una relación de dependencia emocional con una persona narcisista, el contacto cero, al igual que en todos los casos, es la mejor herramienta para alejarte de esta relación

destructiva. El problema es que el narcisista, al encontrar el rechazo y notar que has aplicado el contacto cero, podría desesperarse. No se rendirá simplemente con tu alejamiento, hará lo que sea necesario para "recuperarte", es decir, evitar perder su única fuente de validación.

Es posible que el narcisista intente buscarte suplicando de rodillas y hasta le veas llorar, pero esto no es una señal de dolor o arrepentimiento por haberte lastimado, sino una forma de manipulación para hacerte sentir culpable y conseguir una nueva oportunidad. Este llanto también puede ser el resultado de la inseguridad y vulnerabilidad que siente debido al rechazo. Sin embargo, en última instancia, su objetivo es que tú sientas compasión y lo aceptes de nuevo.

También debes prepararte para el momento en que el narcisista perciba que todo está perdido; en ese momento, dejará de sufrir y de suplicar por ti. Es muy probable que se convierta en una persona resentida que querrá hacerte daño de todas las formas posibles. Recuerda que lo peor que le puedes hacer a un narcisista es el abandono o el rechazo, por lo tanto, se convertirá en tu peor enemigo. Debes ser fuerte y mantener tu decisión de alejarte completamente de esa persona, no rompas el "contacto cero" y toma precauciones para evitar volver a verlo o recibir cualquier tipo de comunicación del narcisista.

Aplicar el "contacto cero" a un narcisista representa un desafío significativo. Debes luchar no solo contra la manipulación del narcisista, sino también contra tu propia mente.

Es crucial recordar que el narcisista no te ama y puede actuar de manera convincente. Además, posee una ventaja sobre ti: tu dependencia emocional. Por tanto, la decisión de aplicar el contacto cero es esencial para comenzar tu proceso de sanación.

En resumen, superar una relación con un narcisista implica aceptar que esta persona no tiene el poder de mantenerte atado a ella. Debes aprender a construir un blindaje emocional para protegerte de las manipulaciones, y si reconoces señales de narcisismo en tu pareja, es

crucial retirarte antes de que el daño sea mayor. La distancia y el tiempo se convertirán en tus aliados en el proceso de recuperación. Si bien puede ser difícil, ver la realidad y comprender que lo que viviste en el pasado fue una mentira. No importa si te enamoras de alguien y ganas dependencia emocional, sé feliz en esa relación mientras no te hagan daño. Pero, en el momento que tu pareja cambie o demuestre tener rasgos narcisistas, debes entender que tu bienestar emocional es más importante que todo lo que esa persona pudo haberte ofrecido al inicio de la relación. Es importante retirarte en el momento indicado, antes que pase más tiempo y te hagan más daño.

Y antes de concluir este capítulo, quizás te preguntes: ¿Cómo castigar a un narcisista? La forma más efectiva de hacer que un narcisista pague por todo el daño que te ha causado es dejándolo para siempre. Ahí está su castigo; el rechazo y el abandono serán un infierno para él. Mientras tanto, tú ya estarás avanzando en el proceso de superar esa relación y a esa persona, para siempre.

CONTACTO CERO CON HIJOS DE POR MEDIO

Utilizar el contacto cero para superar una ruptura o separación puede variar de acuerdo al tipo de relación. No es lo mismo alejarte de alguien con quien tuviste una relación de novios por unos meses que de alguien con quien estuviste casado por veinte años y tienes un hogar con hijos.

La dinámica de tener hijos con una pareja lleva consigo una serie de complejidades emocionales y prácticas que a menudo desafían nuestras nociones de separación y desapego. Muchas personas suponen que una vez que te conviertes en padre o madre, estarás conectado de por vida con la otra persona, pero esta suposición merece una revisión más profunda.

La creencia arraigada de que nunca podrás desconectarte por completo de la persona con la que tienes hijos, ya sea el padre o la madre, a menudo se convierte en una trampa emocional, impidiendo que seas feliz mientras sigas al lado de alguien que te hace daño. Además, esto significaría que, si la relación fracasa, el amor se acaba o uno de los dos está haciendo daño a la otra persona, no deberían separarse simplemente por el pretexto de que “los niños no pueden criarse con los padres separados”.

Aunque es cierto que la coordinación es necesaria en cuestiones de crianza, es fundamental establecer límites claros. Cuando los niños son pequeños, puede ser necesario comunicarse con el otro progenitor para cuestiones importantes como la salud o el bienestar de los niños. Sin embargo, es crucial reflexionar sobre los costos emocionales de esta colaboración constante.

Imaginemos algunos escenarios:

La mujer está tratando de superar la separación, pero el papá llama todas las noches para preguntar cómo está el niño. Esta práctica diaria impide el contacto cero, ya que es muy importante que el padre sepa sobre el bienestar de su pequeño hijo, pero ¿cómo podría

la mujer sanarse si todos los días tiene que hablar con el hombre por el que tiene dependencia emocional?

Otro supuesto: la relación terminó en "buenos términos", y el papá de los niños viene todos los fines de semana a visitar a sus hijos, entra en la casa como si nada, ven televisión, cenan y tienen una vida de familia como si nada hubiera pasado. Luego, en el mejor de los casos, él se despide de los niños y se va. En el peor de los casos, el papá quiere seguir acostándose con la mamá y ella al final no puede rechazarlo. ¿Cómo podría la mujer superar la ruptura si el hombre al cual quiere superar sigue metido en su casa y hasta teniendo relaciones sexuales con ella?

Otra situación: el hombre se fue de la casa y manda dinero semanalmente. La mujer tiene que estar cobrándole todo el tiempo para cubrir las necesidades del hogar. El hombre envía ese dinero cuando puede o cuando quiere, y si ella tiene algún comportamiento no aceptable para él, será castigada con el retiro de la ayuda económica. Por ejemplo, si él se entera de que ella está hablando o saliendo con alguien más. ¿Cómo podría la mujer superar a su ex si tiene que estar rogándole que le deposite el dinero y al mismo tiempo cuidar su comportamiento y seguir sola por siempre para que no le corten la ayuda económica?

Otra situación: la mujer dejó al hombre y utiliza a los hijos como un arma de manipulación. En este caso, el hombre es la víctima, es un buen padre, buen proveedor, y ella lo sabe muy bien. En este caso, ella le pide dinero, favores o lo tiene totalmente controlado con la esperanza de que él pueda ver a sus hijos o quizás le prohíbe ver a los niños durante semanas o meses. ¿Cómo podría este hombre superar a esa mujer y encontrar la paz, si ella se ha convertido en su enemiga y lo castiga al alejarlo de sus amados hijos?

Los ejemplos mencionados son situaciones comunes en parejas separadas con hijos de por medio, y es que, a pesar de la ruptura, siguen existiendo conexiones emocionales y necesidades prácticas que pueden ser utilizadas como chantaje y afectar directamente a la persona que no puede superar la ruptura.

Aquí es donde entra en juego el sistema legal y la justicia. A pesar de la negativa que algunas personas puedan sentir hacia este enfoque, recurrir al sistema legal puede ser una solución efectiva para establecer límites claros. Si deseas alejarte emocionalmente del padre o la madre de tus hijos, una vía factible es presentar una demanda por pensiones y visitas, incluso si tú eres el hombre puedes presentar esta solicitud para asumir tus responsabilidades y cortar el contacto con la madre de los niños. Esto evitará que te encuentres en la incómoda posición de tener que rogar por dinero o enfrentarte a comunicaciones no deseadas. Una vez que un juez establezca las pautas, podrás mantener una distancia saludable de tu ex y llevar una relación normal con tus hijos.

No obstante, la colaboración legal también tiene sus retos. En ocasiones, algunos padres pueden intentar evadir sus responsabilidades financieras o manipular la situación. Lamentablemente, aquí dependerás en su totalidad de un buen abogado, que quizás te cueste dinero, pero es la única forma de conseguir un arreglo legal enfocado exclusivamente en el bienestar de los niños y el tuyo también. La fijación de uno o varios días específicos para las visitas, en lugar de permitir visitas inesperadas, puede ayudar a establecer límites y reducir el estrés emocional.

Una dinámica particularmente problemática es cuando uno de los padres sigue buscando una conexión emocional, utilizando a los niños como intermediarios. Las constantes llamadas, mensajes y demandas de atención pueden obstaculizar tu proceso de superación y tu capacidad para avanzar. Para lidiar con esto, y después de que ya se hayan fijado las pensiones alimenticias y los días de visitas, se sugiere aplicar el contacto cero. Este enfoque implica bloquear o limitar la comunicación con el ex para permitirte recuperarte emocionalmente.

No hay ningún pretexto para que tengas que seguir en comunicación con tu ex. El dinero se debe depositar una vez al mes en una cuenta bancaria establecida, y si hay un incumplimiento por eso, puedes hacer la denuncia respectiva y hasta podrían arrestar al padre (esto ya

es responsabilidad de él). Al mismo tiempo, para las visitas fijadas, el papá o la mamá tienen que ir a buscar y devolver a los niños en un lugar fijado en día y hora; no pueden entrar a la casa y pretender tener una vida de familia. Te lo repito, no existe ningún pretexto para que sigas en contacto con tu ex.

Si la situación lo permite, proporcionar a los niños formas de comunicarse directamente con el padre o madre puede aliviar la presión sobre ti y permitirte centrarte en tu propia vida. Si tu niño tiene más de cinco años, ya puedes darle un teléfono sencillo que solo tenga WhatsApp y así pueda recibir las llamadas del papá. La triste realidad es que en el momento en que ya no tienen ese poder sobre ti y ven que tú le aplicaste contacto cero, se alejan incluso de sus hijos. Y no debes dejar que esto te afecte, pues la única forma de criar bien a tus hijos es llenándolos de amor y cubriendo sus necesidades básicas. Si el papá o la mamá dejan de buscarlos no es tu responsabilidad, no te sientas culpable pensando que eres el autor de esta desgracia, que los niños se quedaron sin padre o madre por tu egoísmo. Te aseguro que serás un mejor papá o mamá estando bien emocionalmente.

No existe un hogar disfuncional peor que aquel donde los padres no se respetan, se hacen daño constantemente, y los niños tienen que crecer viendo eso. El mito de que los niños crecen con traumas por los padres separados es totalmente falso. Los niños tienen traumas al ver que los padres siguen teniendo problemas. Un niño puede crecer con padres separados y recibir mucho amor de cada uno de ellos; con el tiempo entenderá que sus papás están ahí para él, aunque no sean una pareja.

La idea de que el bienestar de los niños depende de una relación ininterrumpida entre los padres es un mito. Los niños son sorprendentemente resilientes y pueden adaptarse de manera saludable a situaciones en las que los padres viven separados. Tener padres separados no garantiza un daño psicológico. Miles de niños crecen en hogares con padres separados y llevan vidas plenas y felices.

El proceso de superar una separación con hijos de por medio no es fácil, pero el contacto cero se puede aplicar y es el único camino hacia tu sanación. La separación debe incluir no solo la distancia física, sino

también la distancia emocional. Si bien es posible ser amigo de un ex después de que ha pasado suficiente tiempo y se han sanado las heridas, esto no debería ser un objetivo inmediato después de la separación. La necesidad de seguir manteniendo una relación con el ex, incluso después de haber iniciado nuevas relaciones, es algo que muchas personas enfrentan. Y en muchas ocasiones puede dañar las nuevas relaciones. Es mejor mantener una distancia razonable y, solo el único momento que deberías contactar a tu ex, es si ocurre una desgracia, un accidente grave o una situación que requiere la presencia de ambos padres. Caso contrario, puedes manejar un contacto cero con esa persona y seguir en el proceso de sanación, seguir adelante y superar la separación.

En resumen, si bien es necesario mantener cierta comunicación por el bienestar de los niños, también es esencial establecer límites saludables para preservar tu propia sanidad mental y emocional. Utilizar la ayuda legal para establecer pautas claras en cuanto a pensiones y visitas puede ser una manera efectiva de liberarte de la carga emocional que conlleva mantener una relación no deseada. El contacto cero si se puede aplicar en una relación con hijos de por medio y al igual que en todos los casos será la herramienta más efectiva para superar la separación. Pero también, recuerda que no sólo se trata de superar a tu ex, sino que tu bienestar emocional es fundamental para criar a tus hijos de manera positiva y saludable.

A veces, aplicar contacto cero a tu ex no basta para poder superar la ruptura cuando existen otras personas que intervienen en este proceso. Me refiero a familiares de tu ex, amigos en común que tengan o cualquier otra persona que siempre esté proporcionándote información sobre tu ex.

Si tú tenías una muy buena relación con la familia de tu ex, lamentablemente esa relación también acaba en el momento de la ruptura. No importa lo bien que te hayas llevado con esas personas, en este momento de sanación no te ayuda en nada seguir en contacto con ellos. El contacto cero se rompe cada vez que recibes información sobre tu ex, quizás esas personas no lo hagan por hacerte daño, pero tu ex es parte de su entorno y siempre tendrán algo nuevo para contarte.

En muchos casos la familia de tu ex puede hasta estar de tu lado, dirán que tú eres una persona maravillosa y no merecías que te hubieran lastimado así. Encontrar este tipo de apoyo puede ser reconfortante, pero al mismo tiempo muy dañino, ya que sigues alimentando tu dependencia emocional al hablar del tema con esas personas.

Aunque es posible que estos familiares estén de tu lado y expresen su apoyo, continuar en contacto con ellos significa estar al tanto de la vida de tu expareja. Esto alimenta tu dependencia emocional y dificulta tu proceso de sanación. Por tanto, a pesar del afecto que puedas sentir hacia ellos, es necesario establecer límites e incluso considerar bloquearlos para evitar cualquier tentación de recibir información sobre tu ex.

Pasa lo mismo con amigos en común que tenías con tu ex, en muchos casos esos amigos en realidad no eran tus amigos, pero por tu relación se hicieron cercanos a ti. En este punto después de la ruptura, esas personas pueden jugar un papel muy dañino para ti.

Algunos de estos amigos podrían constantemente filtrar información que para ti puede parecer valiosa, como la nueva relación de tu ex, qué actividades hace tu ex los fines de semana, mandarte fotos de sus redes sociales que tu no podías acceder y otros datos. No caigas en la

trampa de pensar que hacen esto por ayudarte o demostrar su apoyo; en la mayoría de los casos, lo hacen por simple chisme y entretenimiento.

Al igual que el caso anterior, no dudes en aplicar contacto cero a estas personas, ya que en realidad no aportan en nada a tu vida. Simplemente te están haciendo daño con el argumento de “mantenerte informado”.

Si sientes que no puedes eliminarlos completamente de tu vida, al menos debes pedirles que dejen de proporcionarte información sobre tu ex. Hazles entender que no te interesa seguir recibiendo noticias sobre él o ella, ya que estás en un proceso de sanación. Si, a pesar de tu solicitud, continúan compartiendo información, debes reconocer que no son verdaderos amigos y están disfrutando del drama que esto genera. En tales casos, también es apropiado aplicarles el contacto cero.

Es importante destacar que para que el contacto cero funcione de manera efectiva en tu proceso de sanación, debes evitar recibir cualquier tipo de información sobre tu ex. Cada vez que escuchas o hablas sobre él o ella, tu mente tiende a crear suposiciones y situaciones que obstaculizan tu capacidad de superar la ruptura. Por lo tanto, debes estar dispuesto a hacer lo que sea necesario para encontrar la paz que ofrece el contacto cero. Alejarte de tu expareja y no saber nada de su vida es la única forma de sanarte completamente.

En resumen, el contacto cero es una estrategia efectiva para superar una ruptura, pero a veces puede ser difícil de aplicar debido a la intervención de otras personas en tu vida que siguen proporcionándote información sobre tu expareja. Para lograr una recuperación completa, es esencial establecer límites con la familia de tu ex y amigos en común, y en algunos casos, incluso bloquearlos. Prioriza tu bienestar emocional y no permitas que otras personas interfieran en tu proceso de sanación.

MENSAJE DE MOTIVACIÓN

Hagas lo que hagas, nunca vuelvas al lado de alguien que te rompió. Si te hizo sufrir, te hizo sentir menos, te denigró, te engañó, te rechazó o te cambió por alguien más, no regreses allí, porque no te lo mereces.

Deja de creer que esa persona cambiará, abandona la idea de darle segundas oportunidades. Sus promesas de amor no importan, ni siquiera sus cambios temporales al darse cuenta de que te está perdiendo deben influir en tu decisión. Deja de creer que te ama, porque no es así.

Hagas lo que hagas, nunca vuelvas al lado de alguien que te rompió, porque estarías traicionándote a ti mismo. Si alguien te falla, está bien, ya tuvo su oportunidad contigo y la desperdició. No habrá una segunda oportunidad. La única persona que merece segundas, terceras, cuartas oportunidades eres tú.

Quizás conozcas a muchas personas que te defrauden, que te decepcionen, y lo único que puedes hacer es aceptarlo y seguir adelante. Sin embargo, ten en cuenta que aceptar no significa permitir que te sigan lastimando. Pueden romperme el corazón muchas veces, pero nunca la misma persona.

Hagas lo que hagas, nunca, pero nunca vuelvas al lado de alguien que te rompió. Este es tu tiempo para sanarte, para ser feliz, dejar el pasado atrás y hasta quizás encontrar el verdadero amor, alguien que te respete, te cuide, alguien que tenga miedo de perderte, porque eso es lo que mereces.